
TRADISI DAN BUDAYA UNTUK CALON MAMA***TRADITIONS AND CULTURE FOR MOMS TO BE*****Ika Friscila ¹⁾, Zulliati ²⁾, Meldawati ³⁾**¹⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia email: ikafriscila.unism@gmail.com²⁾ Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia email: Zulliatiibaq@gmail.com³⁾ Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia email: meldawatialbar05@gmail.com**ABSTRAK**

Di Indonesia, terdapat berbagai tradisi tradisional yang dilakukan oleh masyarakat dalam menyambut dan merayakan kehamilan. Setiap daerah memiliki adat istiadat yang berbeda-beda, tetapi secara umum, tradisi ini bertujuan untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi, serta memberikan doa dan harapan baik. Selain dari upacara perayaan, ada pula tradisi ibu hamil yang berkaitan dengan makanan. Pantangan makan bagi ibu hamil secara tradisional di Indonesia banyak berkaitan dengan kepercayaan dan mitos yang diwariskan dari generasi ke generasi. Meskipun tidak semua pantangan ini didukung oleh ilmu kedokteran, banyak yang masih dijalankan sebagai bagian dari budaya dan tradisi. Masyarakat, terutama di daerah pedesaan, sering kali lebih percaya pada mitos dan tradisi yang diwariskan secara turun-temurun daripada informasi medis yang berbasis ilmiah. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi yang benar mengenai kesehatan ibu hamil, nutrisi yang tepat, dan perawatan selama kehamilan berdasarkan ilmu kedokteran. Ini penting agar ibu hamil dapat membuat keputusan yang lebih baik untuk kesehatannya dan janinnya. Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra adalah Diskusi dan dialog dengan masyarakat tentang mitos dan tradisi tentang kehamilan di masyarakat. Kegiatan dialog bisa menguatkan peran petugas kesehatan, seperti bidan dan dokter, dalam komunitas. Ketika masyarakat lebih terbuka terhadap informasi dari tenaga medis, maka kerja sama antara tradisi lokal dan layanan kesehatan modern bisa tercipta dengan lebih baik, memberikan manfaat optimal bagi ibu hamil dan keluarganya. Berdasarkan hasil kegiatan, didapatkan bahwa tradisi ibu hamil yang ada di masyarakat adalah Pantangan makan nanas, Pantangan minum air es, Minum Air Kelapa Hijau, Makan yang Banyak Selagi Hamil, dalam diskusi sudah dijelaskan cara pandang medis dan ilmu pengetahuan tentang mitos/tradisi yang didiskusikan, mayoritas ibu hamil mendapat informasi/mitos tentang kehamilan, dan cenderung mempercayainya sebagai fakta, dan tidak memverifikasi/mencari kebenaran informasi tersebut ke tenaga kesehatan, semua peserta menganggap diskusi yang dilakukan bermanfaat menambah ilmu pengetahuan.

Kata kunci: tradisi, budaya, calon mama***ABSTRACT***

In Indonesia, there are various traditional customs practiced by communities to welcome and celebrate pregnancy. Each region has its unique customs, but in general, these traditions aim to protect the health of both the mother and baby, as

well as offer blessings and good wishes. Besides celebratory ceremonies, there are also traditional practices related to food during pregnancy. Traditional food taboos for pregnant women in Indonesia are often associated with beliefs and myths passed down from generation to generation. Although not all of these taboos are supported by medical science, many are still practiced as part of cultural and traditional beliefs. Communities, especially in rural areas, often place more trust in myths and traditions passed down through generations than in scientifically-based medical information. This socialization aims to provide accurate education on maternal health, proper nutrition, and pregnancy care based on medical science. This is essential so that pregnant women can make better decisions for their own health and the health of their unborn child. The proposed solution to address this issue is through discussions and dialogues with the community about myths and traditions related to pregnancy. These dialogues can strengthen the role of healthcare providers, such as midwives and doctors, within the community. When communities are more open to information from medical professionals, a better collaboration between local traditions and modern healthcare services can be established, providing optimal benefits for pregnant women and their families. Based on the results of the activities, it was found that common pregnancy traditions among the community include avoiding pineapple, avoiding ice water, drinking young coconut water, and eating a lot while pregnant. Through discussions, the medical and scientific perspectives on these myths/traditions were explained. The majority of pregnant women had received information or myths about pregnancy and tended to believe them as facts without verifying or seeking the truth of the information from healthcare professionals. All participants considered the discussions to be beneficial and added to their knowledge.

Keywords: *traditions, culture, expectant mothers*

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu menyusui merupakan aspek krusial dalam perawatan kesehatan masyarakat yang sering kali kurang mendapat perhatian yang memadai. Masa menyusui bukan hanya periode penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi tetapi juga periode yang penuh tantangan dan stres bagi ibu. Dalam konteks ini, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan ibu menyusui sangat penting, baik untuk kesehatan ibu itu sendiri maupun untuk kualitas menyusui yang dapat memengaruhi kesehatan bayi. Salah satu pendekatan yang semakin mendapatkan perhatian dalam meningkatkan kesejahteraan ibu menyusui adalah melalui pemberian aromaterapi dan pijat oksitosin.

Di Indonesia, terdapat berbagai tradisi tradisional yang dilakukan oleh masyarakat dalam menyambut dan merayakan kehamilan [1]. Setiap daerah memiliki adat istiadat yang berbeda-beda, tetapi secara umum, tradisi ini bertujuan untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi, serta memberikan doa dan harapan baik. Misalnya tradisi mitoni atau tingkeban adalah tradisi yang dilakukan pada kehamilan pertama seorang wanita ketika usia kehamilan

mencapai tujuh bulan. Dalam upacara ini, biasanya dilakukan doa bersama, siraman (mandi dengan air kembang), dan pemberian sesajen. Tujuan dari tradisi ini adalah untuk memohon keselamatan bagi ibu dan bayi yang dikandung [2].

Selain dari upacara perayaan, ada pula tradisi ibu hamil yang berkaitan dengan makanan. Pantangan makan bagi ibu hamil secara tradisional di Indonesia banyak berkaitan dengan kepercayaan dan mitos yang diwariskan dari generasi ke generasi [3]. Meskipun tidak semua pantangan ini didukung oleh ilmu kedokteran, banyak yang masih dijalankan sebagai bagian dari budaya dan tradisi. Misal pada beberapa daerah Sunda dan Jawa, ibu hamil sering dilarang makan daging kambing. Daging kambing dianggap dapat menyebabkan bayi lahir dengan kondisi hiperaktif atau bahkan berbulu lebat. Selain itu, ada juga kepercayaan bahwa mengonsumsi daging kambing bisa membuat suhu tubuh ibu hamil meningkat, yang dianggap berbahaya bagi kehamilan [4].

Masyarakat, terutama di daerah pedesaan, sering kali lebih percaya pada mitos dan tradisi yang diwariskan secara turun-temurun daripada informasi medis yang berbasis ilmiah. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi yang benar mengenai kesehatan ibu hamil, nutrisi yang tepat, dan perawatan selama kehamilan berdasarkan ilmu kedokteran. Ini penting agar ibu hamil dapat membuat keputusan yang lebih baik untuk kesehatannya dan janinnya. Beberapa mitos dapat menyebabkan ibu hamil menghindari makanan atau tindakan yang sebenarnya penting untuk kesehatannya. Misalnya, mitos yang menyarankan untuk tidak makan makanan tertentu yang sebenarnya kaya nutrisi dapat berpotensi menyebabkan malnutrisi atau masalah kesehatan lainnya. Dengan sosialisasi, diharapkan mitos-mitos semacam ini dapat dikurangi, sehingga ibu hamil tidak terbatas oleh keyakinan yang tidak berdasar [5].

Dalam banyak tradisi, peran keluarga dan komunitas sangat besar dalam mendukung ibu hamil. Sosialisasi yang melibatkan keluarga dan masyarakat bisa membantu mereka memahami mana tradisi yang perlu dipertahankan dan mana yang perlu ditinggalkan. Ini juga bisa mendorong lingkungan yang lebih suportif bagi ibu hamil, dengan mempromosikan praktek-praktek yang mendukung kesehatan.

Dengan demikian, kegiatan sosialisasi tentang mitos dan tradisi pada ibu hamil menjadi sangat penting sebagai upaya meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kesehatan ibu serta bayi.



Gambar 1. Lokasi Posyandu Bina Sejahtera

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan pada kegiatan ini adalah berupa Penyuluhan Berbasis Komunitas, kepada kader dan ibu hamil di Posyandu Posyandu Bina Sejahtera, Kelurahan Sungai Lulut Banjarmasin. Penyuluhan dilakukan dengan mendatangi komunitas-komunitas lokal, seperti kelompok arisan, pengajian, atau posyandu. Kegiatan ini melibatkan tokoh masyarakat, bidan desa, dan anggota komunitas. Tujuan kegiatan adalah memberikan informasi yang tepat kepada komunitas dalam lingkungan yang akrab dan sesuai dengan nilai-nilai budaya setempat. Cara pendekatan yang dilakukan adalah dimulai dengan pengenalan tradisi-tradisi setempat, kemudian disusul dengan penjelasan mengenai perspektif medis. Dengan melibatkan tokoh adat atau agama, informasi lebih mudah diterima. Kelebihan metode ini adalah pendekatan ini langsung menyentuh masyarakat di akar rumput dan lebih efektif karena melibatkan tokoh yang dihormati.

Langkah-Langkah dalam Melaksanakan Solusi dari Permasalahan Mitra

Berikut adalah tahapan kegiatan pelaksanaannya:

1. Perencanaan Kegiatan

Identifikasi Tujuan dan Sasaran: Tentukan tujuan utama kegiatan, seperti meningkatkan pemahaman ibu hamil dan keluarganya mengenai tradisi kehamilan serta pengetahuan medis modern. Identifikasi juga siapa yang menjadi sasaran kegiatan, misalnya ibu hamil, suami, keluarga, atau tokoh masyarakat.

Penentuan Materi dan Topik: Susun materi yang akan disosialisasikan, yang meliputi tradisi-tradisi kehamilan yang beredar di masyarakat dan penjelasan medis terkait. Pastikan materi disusun dengan bahasa yang mudah dipahami dan relevan dengan konteks lokal.

Pemilihan Metode Sosialisasi: Pilih metode yang sesuai dengan karakteristik sasaran. Misalnya, diskusi kelompok terarah, ceramah interaktif, atau simulasi.

Pemilihan Narasumber dan Fasilitator: Pilih narasumber yang kompeten, seperti bidan, dokter, ahli budaya, atau tokoh masyarakat yang dihormati. Fasilitator yang akan memandu jalannya dialog juga perlu dipilih dengan mempertimbangkan kemampuan komunikasi dan pemahaman budaya setempat.

Pengaturan Waktu dan Tempat: Tentukan waktu dan tempat yang strategis untuk melaksanakan kegiatan. Pilih tempat yang mudah diakses oleh peserta dan tentukan waktu yang tidak mengganggu aktivitas harian mereka.

2. Persiapan Kegiatan

Koordinasi dengan Pihak Terkait: Lakukan koordinasi dengan pihak-pihak yang terkait dalam pelaksanaan kegiatan, seperti lembaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan pemerintah desa.

Pengumpulan Bahan dan Alat: Siapkan semua bahan dan alat yang diperlukan, seperti modul, leaflet, poster, atau alat peraga. Pastikan materi sudah dicetak atau disiapkan dalam bentuk yang mudah digunakan selama kegiatan.

Promosi dan Undangan: Sebarkan informasi mengenai kegiatan kepada masyarakat melalui berbagai saluran komunikasi, seperti media sosial, radio lokal, atau pengumuman di tempat umum. Kirimkan undangan kepada tokoh masyarakat dan peserta yang ditargetkan.

Latihan dan Simulasi: Adakan latihan atau simulasi bagi fasilitator dan narasumber agar mereka siap menghadapi berbagai kemungkinan yang terjadi selama kegiatan, termasuk cara menangani pertanyaan sulit atau keberatan dari peserta.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Pembukaan dan Pengantar: Kegiatan dimulai dengan sambutan dari penyelenggara dan pengantar dari fasilitator. Jelaskan tujuan kegiatan dan pentingnya diskusi mengenai tradisi kehamilan serta pengetahuan medis.

Pengumpulan Persepsi Awal: Sebelum masuk ke materi utama, kumpulkan persepsi awal dari peserta mengenai tradisi kehamilan yang mereka ketahui atau praktikkan. Ini bisa dilakukan melalui tanya jawab singkat atau diskusi kelompok kecil.

Penyampaian Materi: Narasumber menyampaikan materi mengenai tradisi kehamilan yang umum di masyarakat, kemudian mengaitkannya dengan pengetahuan medis modern. Sampaikan informasi dengan jelas dan beri contoh konkret yang mudah dipahami.

Diskusi Interaktif: Setelah penyampaian materi, fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi. Tanyakan pendapat mereka, tanggapi pertanyaan, dan dorong mereka untuk berbagi pengalaman. Pastikan diskusi berjalan secara interaktif dan inklusif.

Simulasi atau Role Play (opsional): Jika metode ini dipilih, lakukan simulasi atau role play mengenai situasi yang sering terjadi dalam kehamilan, misalnya menghadapi mitos atau tradisi tertentu. Ajak peserta untuk berperan aktif dalam simulasi ini.

Tanya Jawab dan Klarifikasi: Berikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait tradisi kehamilan dan penjelasan medis yang telah disampaikan. Narasumber memberikan jawaban yang tepat dan mudah dimengerti.

Penutup dan Rangkuman: Fasilitator menyimpulkan hasil diskusi dan menegaskan kembali poin-poin penting yang telah dibahas. Ucapkan terima kasih kepada peserta dan narasumber, serta berikan informasi jika ada kegiatan lanjutan atau sumber informasi tambahan yang bisa diakses oleh peserta.

4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi Peserta: Bagikan kuesioner atau lakukan evaluasi lisan dengan peserta untuk mengetahui pendapat mereka tentang kegiatan yang telah dilaksanakan. Tanyakan apa yang mereka pelajari, apa yang masih membingungkan, dan saran untuk kegiatan di masa mendatang.

Evaluasi Panitia dan Narasumber: Lakukan evaluasi internal dengan panitia dan narasumber mengenai pelaksanaan kegiatan. Diskusikan apa yang berjalan dengan baik, tantangan yang dihadapi, dan bagaimana meningkatkan kualitas kegiatan di masa depan.

Analisis Hasil Evaluasi: Kumpulkan dan analisis hasil evaluasi untuk melihat efektivitas kegiatan. Identifikasi area yang perlu diperbaiki dan bagaimana hasil ini dapat digunakan untuk meningkatkan program sosialisasi berikutnya.

Dokumentasi dan Laporan: Susun dokumentasi kegiatan berupa foto, video, dan catatan diskusi. Buat laporan tertulis mengenai jalannya kegiatan, hasil evaluasi, dan rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa mendatang.

5. Tindak Lanjut

Follow-Up dengan Peserta: Jika memungkinkan, lakukan tindak lanjut dengan peserta untuk memastikan pemahaman mereka mengenai informasi yang telah diberikan. Misalnya, melalui kunjungan posyandu berikutnya atau kelompok diskusi lanjutan.

Distribusi Materi Edukasi: Sebarkan materi edukasi tambahan, seperti leaflet atau panduan praktis, kepada peserta atau masyarakat yang lebih luas.

Pengembangan Program Lanjutan: Berdasarkan hasil evaluasi, rencanakan program lanjutan yang dapat mendukung penguatan pemahaman masyarakat tentang tradisi kehamilan dan ilmu kebidanan modern.

Dengan mengikuti tahapan-tahapan ini, pelaksanaan dialog sosialisasi dapat berjalan lebih efektif, memastikan bahwa tradisi kehamilan dipahami dalam konteks yang benar, dan ibu hamil mendapatkan dukungan yang tepat untuk menjalani masa kehamilan dengan aman dan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilaksanakan sebanyak 1 kali, yaitu Juni 2021, di Posyandu Bina Sejahtera Sungai Lulut.

Langkah pelaksanaan kegiatan :

1. Persiapan Kegiatan

- **Identifikasi Kebutuhan:** tahapan ini dilakukan di awal bulan Maret 2021, dimana dilakukan analisis situasi, didapatkan data bahwa ada sekitar 30 orang ibu yang melakukan kunjungan pemeriksaan ke Posyandu, bersama bayinya. Data ibu hamil sebanyak 11 orang. Jumlah kader 4 orang.
- **Penyusunan Materi:** Menyiapkan materi tentang tradisi dan pantangan makanan pada ibu hamil.
- **Merancang kuesioner monitoring dan evaluasi**
- **Mempersiapkan undangan kepada perangkat desa/kelurahan**

2. Pelaksanaan Kegiatan

- Dialog : mengadakan dialog dan diskusi tentang tradisi pada ibu hamil yang beredar di masyarakat
- Sosialisasi: Mengadakan sesi informasi untuk ibu hamil, untk memberikan cara pandang ilmiah terhadap tradisi yang beredar di masyarakat

3. Monitoring dan Evaluasi

Setelah pelaksanaan kegiatan, untuk mengukur tingkat keberhasilan dari kegiatan, maka dilakukan monitoring dan evaluasi. Monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung, dimana dosen dan mahasiswa mengawasi dialog dan diskusi yang terjadi, sambil melakukan tabulasi/notulensi hasil dialog. Notulensi hasil kegiatan ditabelkan pada tabel 4. Evaluasi dilakukan setelah kegiatan selesai. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner sederhana kepada ibu hamil dan kader yang mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi ditabelkan dalam tabel 5 berikut.

Tabel 4. Tradisi tentang kehamilan yang berkembang di masyarakat

No	Tradisi	Akibat	Tanggapan ilmiah
1	Pantangan makan nanas	Nanas dianggap dapat menyebabkan keguguran dalam kehamilan.	nanas merupakan sumber serat dan vitamin C yang penting untuk menjaga daya tahan tubuh Ibu hamil serta membantu memperlancar buang air besar selama kehamilan [6]. Kesimpulannya; konsumsi nanas selama kehamilan tidak memicu terjadinya keguguran dalam kehamilan.
2	Pantangan minum air es	Minum Es Sebabkan Bayi Besar	Besar kecilnya bayi sangat bergantung dari asupan makanan Ibu. Minum es tidak secara langsung menyebabkan bayi Anda besar. Jika Ibu sering mengkonsumsi minuman manis berkalori tinggi dengan es yang mengakibatkan kenaikan berat badan berlebihan selama masa kehamilan maka dapat menyebabkan bayi Ibu besar saat lahir.
3	Minum Air Kelapa Hijau	Dapat Membuat Rambut Anak Menjadi Lebat	Lebat tidaknya rambut bayi bergantung dari lebat tidaknya rambut orang tua. Informasi genetik orang tua akan bergabung dan menurun pada anak [7]. Mengkonsumsi air kelapa sebenarnya baik karena dapat membantu mengatasi kekurangan cairan dan elektrolit yang terjadi ketika ibu mual dan muntah selama trimester pertama. Kandungan elektrolit berupa kalium juga dapat membantu mencegah perut kembung

No	Tradisi	Akibat	Tanggapan ilmiah
			yang dapat menyebabkan mual.
4	Makan yang Banyak Selagi Hamil	Makan yang Banyak Selagi Hamil Karena Untuk Orang	<p>Namun, konsumsi air kelapa hijau tidak berhubungan dengan lebat tidaknya rambut anak.</p> <p>Ibu hamil memang perlu memperhatikan asupan makanannya, namun tidak boleh berlebihan.</p> <p>Asupan makanan dan berat badan Ibu dan janin tetap harus dikontrol agar bayi tidak terlalu kecil atau terlalu besar [8].</p> <p>Peningkatan berat badan ibu hamil dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) normal berkisar antara 12-15 kg, sedangkan bagi mereka dengan IMT lebih atau obesitas disarankan hanya 6-12 kg.</p> <p>Peningkatan berat badan di trimester pertama umumnya antara 1-2,5 kg atau mungkin saja tidak naik berat badan. Pada trimester kedua, berat badan akan meningkat sebanyak 0,5 kg/minggu.</p>

Tabel 5. Evaluasi kegiatan

No	Pertanyaan	Respon Positif	Netral	Respon Negatif
1	Apakah pernah mendapati informasi/mitos tentang kehamilan ?	13	0	2
2	Apakah mempercayai informasi/mitos tersebut	8	3	4
3	Setelah mendapat informasi, apakah melanjutkan memverifikasi dengan tenaga kesehatan ?	1		14
4	Apakah hasil diskusi menambah pengetahuan ?	15	0	0

Berdasarkan hasil diskusi kuesioner, didapatkan bahwa :

- Pembahasan tradisi ibu hamil yang ada di masyarakat adalah Pantangan makan nanas, Pantangan minum air es, Minum Air Kelapa Hijau, Makan yang Banyak Selagi Hamil
- Dalam diskusi sudah dijelaskan cara pandang medis dan ilmu pengetahuan tentang mitos/tradisi yang didiskusikan

-
-
- Mayoritas ibu hamil mendapat informasi/mitos tentang kehamilan, dan cenderung mempercayainya sebagai fakta, dan tidak memverifikasi/mencari kebenaran informasi tersebut ke tenaga kesehatan
 - Semua peserta menganggap diskusi yang dilakukan bermanfaat menambah ilmu pengetahuan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan, didapatkan bahwa :

- Pembahasan tradisi ibu hamil yang ada di masyarakat adalah Pantangan makan nanas, Pantangan minum air es, Minum Air Kelapa Hijau, Makan yang Banyak Selagi Hamil
- Dalam diskusi sudah dijelaskan cara pandang medis dan ilmu pengetahuan tentang mitos/tradisi yang didiskusikan
- Mayoritas ibu hamil mendapat informasi/mitos tentang kehamilan, dan cenderung mempercayainya sebagai fakta, dan tidak memverifikasi/mencari kebenaran informasi tersebut ke tenaga kesehatan
- Semua peserta menganggap diskusi yang dilakukan bermanfaat menambah ilmu pengetahuan

SARAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, dapat diberikan beberapa saran, yaitu :

- Masih banyak fenomena/mitos yang perlu dijelaskan di tengah masyarakat
- Membuat poster/video mitos dan fakta mengenai tradisi pada kehamilan

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada rektorat Universitas Sari Mulia, khususnya dekanat Fakultas Kesehatan, dan rekan sejawat di jurusan kebidanan Universitas Sari Mulia.

REFERENSI

- [1] M. Mustar, "Faktor yang Berhubungan dengan Tradisi Masyarakat dalam Menghadapi Kehamilan dan Persalinan Di Desa Welado," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 11, no. 1, 2020, doi: 10.35816/jiskh.v11i1.342.
- [2] T. Suliyati, "UPACARA TRADISI MASA KEHAMILAN dalam Masyarakat Jawa,"

-
- Sabda J. Kaji. Kebud.*, vol. 7, no. 1, 2017, doi: 10.14710/sabda.v7i1.13267.
- [3] P. Umayah, R. M. Sinaga, and Y. S. Ekwandari, "Mitos Bagi Wanita Hamil pada Masyarakat Suku Jawa di Desa Muara Aman," *FKIP Unila*, no. 01, 2019.
- [4] M. N. Al Hakim and F. Husain, "Pemahaman tentang Gizi dan Perilaku Kesehatan Ibu pada Fenomena Balita Stunting (Studi Fenomenologi Masyarakat Kelurahan Candirejo Kecamatan Ungaran Barat)," *Solidar. J. Educ. Soc. Cult.*, vol. 11, no. 1, 2022, doi: 10.15294/solidarity.v11i1.61696.
- [5] T. Intan, "FENOMENA TABU MAKANAN PADA PEREMPUAN INDONESIA DALAM PERSPEKTIF ANTROPOLOGI FEMINIS," *PALASTREN J. Stud. Gend.*, vol. 11, no. 2, 2018, doi: 10.21043/palastren.v11i2.3757.
- [6] "Vitamin C Helps in the Absorption of Iron in Iron Deficiency Anemia," *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 2, no. 3, 2019, doi: 10.37287/jppp.v2i3.137.
- [7] D. Kesehatan, "Dasar-dasar Keperawatan Maternitas," *Politek. Kesehat. Kemenkes Kupang*, no. 1, 2019.
- [8] S. I. Primasari and A. Admin, "ANALISIS HUBUNGAN ANEMIA PADA KEHAMILAN DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LAHIR RENDAH DI RSUD JENDERAL AHMAD YANI," *J. Kesehat.*, vol. 1, no. 1, 2017, doi: 10.55919/jk.v1i1.15.