

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M., Lestari, H., & Dewi, F. (2019). *Efektivitas konsumsi tahu dan sayur dalam peningkatan hemoglobin ibu hamil dengan anemia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 14(1), 22-30.
- Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah. (2023). *Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah 2023*. Palu: Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah
- Fatimah, A., Suryaningsih, E., & Pratama, H. (2019). *Pengaruh Konsumsi Zat Besi terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri*. Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia, 12(3), 150–157.
- Fauziah, N., & Fitriani, R. (2020). *Kombinasi sayur tahu dan suplemen zat besi dalam menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil*. Jurnal Nutrisi dan Dietetik Indonesia, 9(3), 77-85
- Fitriani, M., Zahra, L., & Anjani, W. (2019). *Pengaruh Suplementasi Zat Besi terhadap Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester Kedua*. Jurnal Penelitian Kesehatan, 11(4), 200–210.
- Fujimoto, K., Tanaka, S., & Nishida, Y. (2020). *The synergistic effect of tofu consumption and vitamin C on non-heme iron bioavailability*. Journal of Nutrition and Metabolism, 18(4), 245–260.
- Garcia, M., Lopez, R., Chen, W., & Martinez, J. (2023). *The synergistic benefits of combining spinach and tofu on metabolic inflammation*. Journal of Nutritional Biochemistry, 45(3), 230–245.
- Li, Q., Chen, Z., & Wang, X. (2021). *Daily consumption of 100 grams of tofu improves hemoglobin levels in subjects with iron deficiency*. Journal of Clinical Nutrition Research, 9(3), 150–165.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, Soekidjo, (2019). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2020). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Rineka Cipta. Jakarta.

- Nurdiana, D., Rahmawati, E., & Permata, S. (2019). *Efektivitas konsumsi bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 11(2), 45-50.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2019). *Ilmu Kebidanan*. Yogyakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Rahayu, S., Putri, L., & Handayani, T. (2020). *Efektivitas Intervensi Zat Besi terhadap Peningkatan Hemoglobin pada Ibu Hamil*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 14(1), 30–35.
- Rahman, A., & Alam, F. (2022). *The effects of natural nitrates from spinach on athletic performance and cardiovascular health*. Journal of Sports Science and Medicine, 21(2), 120–135.
- Rohmatika, I., & Umarianti, R. (2018). *Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas X*. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan, 9(2), 90–95.
- Safitri, R., Yuliana, S., & Handayani, D. (2021). *Pengaruh konsumsi makanan kaya zat besi terhadap kadar hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 13(2), 45-53.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*. Alfabeta.
- Smith, J., Brown, K., & Taylor, L. (2023). *Neuroprotective effects of spinach antioxidants: A review of current evidence*. Journal of Neurochemistry, 60(4), 350–370.
- Wahyuningsih, S., & Sari, M. (2021). *Pengaruh pemberian jus bayam terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester kedua dengan anemia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 14(1), 32-40.
- Yamada, T., Suzuki, H., & Kobayashi, M. (2022). *Hemoglobin improvement and anemia recovery with plant-based protein diets including tofu*. Asia-Pacific Journal of Clinical Nutrition, 31(2), 120–135.
- Zhang, H., Liu, P., & Wang, Y. (2021). *Isoflavones from tofu and their effects on blood lipid profiles: A systematic review*. Food and Nutrition Research, 65(5), 100–115.