



Kelas Ibu Nifas Bahagia sebagai Sarana Literasi Gizi: Pemanfaatan Daun Kelor untuk Pencegahan Anemia Postpartum

Reni Yuli Astutik¹, Suci Anggraeni², Nining Istighosah¹, Lia Agustin¹

¹Department of Midwifery, Universitas STRADA Indonesia, Indonesia

²Department of Nursing, Universitas STRADA Indonesia, Indonesia

Correspondence author: Reni Yuli Astutik

Email: reniyulia@strada.ac.id

Address: Manila street, 37, Tosaren, Kediri, East Java, Indonesia, Telp. 085850287346

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i2.799>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Abstract

Introduction: Postpartum anemia remains a prevalent health issue in Indonesia and can hinder maternal recovery after childbirth. Local non-pharmacological options, such as moringa leaves rich in iron, vitamin C, and antioxidants, offer potential benefits for improving hemoglobin levels. However, community knowledge about their benefits and proper use is still limited.

Objective: The purpose of this service was to improve the knowledge of postpartum mothers with anemia regarding the potential use of moringa leaves as a nutritional source to support the increase of hemoglobin levels.

Method: The activity was carried out from 1–20 November 2025 using an educational approach within the “Postpartum Education Class.” The sessions included interactive lectures, discussions, and the delivery of information on the nutritional content of moringa leaves, their benefits for postpartum mothers, and recommended safe forms of daily consumption. Evaluation was conducted through pre-tests and post-tests to measure the increase in participants’ knowledge, attitude and motivation using moringa leaves.

Result: There was a change between the pre-test and post-test in knowledge in the good category (33.3% vs. 100%), attitude in the positive category (20% vs. 100%), and motivation in the positive category (26.7% vs. 100%). Data analysis using McNemar’s test showed a significant increase in the levels of knowledge ($p < 0.001$), attitude ($p < 0.001$), and motivation ($p < 0.001$) of postpartum mothers after participating in the Postpartum Education Class.

Conclusion: The education provided was effective in enhancing the understanding of postpartum mothers regarding the use of moringa leaves as a supportive effort in managing anemia.

Keywords: anemia, moringa leaves, postpartum education class

Latar Belakang

Anemia postpartum tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga berdampak luas pada kesehatan mental, kapasitas fungsional, dan kualitas hidup. Secara fisiologis, kadar hemoglobin yang rendah mengurangi kemampuan jaringan memperoleh oksigen, sehingga ibu mengalami kelelahan ekstrem, pusing, dan sesak (Milman, 2019). Kondisi ini dapat menghambat pemulihan fisik setelah melahirkan dan meningkatkan risiko infeksi karena melemahnya sistem imun (WHO, 2021). Selain dampak fisik, anemia nifas juga terkait dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis seperti depresi postpartum, kecemasan, dan penurunan *well-being* emosional. Studi menunjukkan bahwa ibu dengan anemia memiliki skor lebih tinggi untuk gejala depresi postpartum dibandingkan ibu dengan kadar hemoglobin normal (Moya et al., 2022). Hal ini berpotensi memengaruhi bonding ibu dan bayi, interaksi dini, dan keberhasilan menyusui.

Dari perspektif fungsi maternitas, kelelahan dan menurunnya kemampuan kognitif akibat anemia dapat mengurangi efektivitas ibu dalam merawat bayi, termasuk dalam pemberian ASI. Anemia postpartum berhubungan dengan menurunnya produksi ASI, gangguan refleks let-down, serta penurunan durasi menyusui eksklusif (Auerbach & Monga, 2020). Dampak ini pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi dan pertumbuhan bayi (Diana & Anita, 2025, Andriyani & Kuswati2023). Bila tidak ditangani dengan optimal, anemia postpartum dapat berlanjut hingga beberapa bulan setelah persalinan, sehingga memengaruhi kesehatan jangka panjang ibu serta kualitas pengasuhan bayi.

Upaya penanggulangan anemia postpartum selama ini banyak berfokus pada suplementasi zat besi, namun pendekatan non-farmakologis berbasis pangan lokal semakin mendapat perhatian karena sifatnya yang mudah diakses, rendah biaya, dan berkelanjutan. Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan salah satu sumber pangan lokal yang terbukti kaya zat besi, vitamin C, protein, dan antioksidan yang mendukung peningkatan kadar hemoglobin Saini et al., 2021). Berbagai studi menunjukkan bahwa konsumsi daun kelor dapat meningkatkan status hematologi pada ibu hamil dan menyusui, serta mendukung pemulihan pascapersalinan Oduro, Morrison, & Adarkwah, 2020). Studi lain melaporkan konsumsi daun kelor dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas (Astutik, et., al, 2025). Hasil penelitian yang bertujuan mengkaji prevalensi serta pengaruh pemberian serbuk daun kelor terhadap kadar hemoglobin ibu nifas hingga hari ke-7 pascapersalinan menunjukkan bahwa kelompok yang menerima intervensi mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang bermakna. Rata-rata kenaikan kadar hemoglobin pada kelompok eksperimen tercatat sebesar 1,4 g/dl (Gandhi, & Arora, 2025). Meskipun demikian, pengetahuan ibu nifas mengenai manfaat dan cara pemanfaatan daun kelor masih terbatas, sehingga intervensi edukatif menjadi sangat penting.

Program edukasi kesehatan dalam konteks pengabdian masyarakat berperan strategis untuk meningkatkan literasi gizi dan mendorong perilaku konsumsi pangan yang mendukung pemulihan kesehatan. Pemberian edukasi yang sistematis dan berbasis bukti berpotensi memperkuat pemahaman ibu mengenai strategi non-farmakologis, termasuk pemanfaatan daun kelor untuk penanganan anemia postpartum. Oleh karena itu, intervensi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kesehatan ibu nifas secara berkelanjutan.

Tujuan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini secara spesifik bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas anemia di salah satu desa di Kabupaten Kediri mengenai manfaat

pemanfaatan daun kelor sebagai strategi non-farmakologis dalam mendukung peningkatan kadar hemoglobin. Melalui edukasi terstruktur pada kelas ibu nifas, kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman peserta tentang kandungan gizi, mekanisme kerja, serta bentuk konsumsi daun kelor yang aman dan sesuai kebutuhan. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk menumbuhkan motivasi dan membentuk sikap positif ibu nifas dalam memanfaatkan pangan lokal bernilai gizi tinggi sebagai bagian dari upaya pemulihan kesehatan pada masa nifas.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di desa Kabupaten Kediri pada tanggal 1–20 November 2025 melalui beberapa tahapan yang tersusun secara terstruktur yang meliputi tahap persiapan, tahap rekrutmen dan pendataan peserta, tahap pelaksanaan pre-test, tahap edukasi kesehatan, tahap evaluasi (post-test), tahap refleksi dan rekomendasi. Kegiatan pada tahap persiapan meliputi melakukan koordinasi dengan perangkat, bidan desa, dan kader kesehatan untuk menentukan sasaran, waktu, serta lokasi kegiatan; menyusun materi edukasi meliputi pengenalan anemia postpartum, kandungan gizi daun kelor, manfaatnya bagi peningkatan hemoglobin, dan rekomendasi konsumsi harian; menyiapkan instrumen evaluasi berupa lembar *pre-test* dan *post-test*, serta media edukasi seperti slide presentasi, leaflet, dan infografis. Pada tahap rekrutmen dan pendataan peserta dilakukan kegiatan mengidentifikasi ibu nifas yang mengalami anemia melalui pencatatan bidan desa dan kader Posyandu; melakukan sosialisasi kegiatan kepada calon peserta melalui pertemuan kader dan pemberitahuan langsung. Tahap ketiga adalah pelaksanaan pre-test yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait anemia postpartum dan pemanfaatan daun kelor. Hasil pre-test dicatat sebagai data dasar (*baseline*). Tahap keempat yaitu edukasi kesehatan yang dilaksanakan dalam kelas ibu nifas bahagia dengan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok kecil. Penyampaian materi meliputi definisi dan penyebab anemia postpartum; dampak anemia terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan perawatan bayi; kandungan nutrisi daun kelor (zat besi, vitamin C, protein, antioksidan); bukti ilmiah manfaat daun kelor dalam meningkatkan hemoglobin; rekomendasi konsumsi yang aman dan mudah diintegrasikan dalam menu harian; fasilitator memberikan ruang tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta. Tahap evaluasi (post-test), peserta mengisi post-test setelah edukasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Data pre-test dan post-test dibandingkan untuk menilai efektivitas edukasi. Tahap yang terakhir adalah tahap refleksi dan rekomendasi. Pada tahap ini dilakukan diskusi bersama peserta mengenai pengalaman, pemahaman, dan rencana penerapan pemanfaatan daun kelor, penyampaian rekomendasi lanjutan terkait penguatan perilaku kesehatan dan pemanfaatan pangan lokal.

Jumlah partisipan dalam kegiatan adalah 1 orang ibu nifas yang memiliki anak usia 0-30 hari. Kriteria partisipan meliputi kooperatif, tidak ada riwayat komplikasi dalam kehamilan dan persalinan, ibu memberikan ASI saja tanpa makanan/minuman pendamping lainnya.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan sejumlah 10 pertanyaan, untuk menilai sikap meliputi 10 item pernyataan dan motivasi sejumlah 10 pernyataan. Data dikumpulkan dari hasil pre-test dan post-test yang dilakukan oleh tim pengabdi. Data yang telah terkumpul disajikan dalam bentuk persentase dan analisis perbedaan sebelum dan sesudah kegiatan dilaksanakan menggunakan uji Mc. Nemar.

Hasil

Hasil pengabdian kepada masyarakat dapat diuraikan berdasarkan tahap kegiatan seperti yang telah diuraikan pada bagian metode. Pada tahap persiapan, tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan perangkat Desa Blabak, bidan desa, dan kader kesehatan sebagai mitra pelaksana. Koordinasi ini menghasilkan kesepakatan terkait sasaran peserta, lokasi kegiatan, serta jadwal pelaksanaan pada 1–20 November 2025. Tim menyusun materi edukasi yang mencakup informasi mengenai anemia postpartum, kandungan gizi daun kelor, bukti ilmiah manfaatnya terhadap peningkatan hemoglobin, serta rekomendasi konsumsi harian. Instrumen evaluasi berupa lembar kuesioner pre-test dan post-test yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk menilai pengetahuan, sikap dan motivasi dalam pemanfaatan daun kelor. Media pendukung seperti slide presentasi, leaflet, dan infografis telah dipersiapkan dan diuji keterbacaan sehingga siap digunakan pada tahap edukasi. Secara keseluruhan, tahap persiapan berjalan lancar dan menghasilkan perangkat kegiatan yang lengkap serta siap diterapkan dalam sesi edukasi.

Tahap rekrutmen dan pendataan peserta dilakukan tim pengabdian masyarakat bekerja sama dengan bidan desa dan kader Posyandu untuk mengidentifikasi ibu nifas yang mengalami anemia berdasarkan buku KIA, catatan pemeriksaan nifas, dan hasil pemeriksaan hemoglobin terbaru. Proses pendataan dilakukan melalui kunjungan rumah dan konfirmasi langsung kepada calon peserta untuk memastikan kesediaan serta kesesuaian dengan kriteria sasaran. Melalui kegiatan ini, diperoleh daftar peserta yang memenuhi kriteria, yakni ibu nifas yang berada dalam masa nifas dan terdiagnosis anemia ringan hingga sedang. Tahap rekrutmen berjalan dengan baik dan menghasilkan jumlah peserta yang memadai untuk mengikuti seluruh rangkaian edukasi.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik sasaran

Karakteristik Sasaran	Frekuensi	Persentase
Usia		
- < 20 tahun	0	0%
- 20-35 tahun	13	86,7%
- > 35 tahun	2	13,3%
Pendidikan		
- Dasar	2	13,3%
- Menengah	11	73,4%
- Tinggi	2	13,3%
Pekerjaan		
- Tidak bekerja	14	93,3%
- Bekerja	1	6,7%
Paritas		
- Primipara	5	33,3%
- Multipara	10	66,7%
- Grandemulti	0	0%
Anemia		
- Ringan	9	60%
- Sedang	6	40%
- Berat	0	0%

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar sasaran berusia 20-25 tahun yaitu sejumlah 13 orang (86,7%), memiliki pendidikan menengah yaitu 11 orang (73,4%), tidak bekerja yaitu sejumlah 14 orang (93,3%), memiliki paritas multipara yaitu 10 orang (66,7%) dan status anemia dalam kategori ringan yaitu 9 orang (60%).

Tahap pre-test dilakukan untuk menilai tingkat pengetahuan, sikap dan motivasi dalam pemanfaatan daun kelor. Hasil pre-test pada tabel 2 didapatkan tingkat pengetahuan dalam kategori cukup sebesar 40%, sebagian besar sasaran memiliki sikap negatif (80%) dan motivasi negatif (73,3%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil pre-test

Pre-test	Frekuensi	Persentase
Pengetahuan		
- Baik	5	33,3%
- Cukup	6	40%
- Kurang	4	26,7%
Sikap		
- Positif	3	20%
- Negatif	12	80%
Motivasi		
- Positif	4	26,7%
- Negatif	11	73,3%

Tahap edukasi kesehatan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk Kelas Ibu Nifas Bahagia dengan fokus utama peningkatan pengetahuan, sikap, dan motivasi ibu nifas terkait pemanfaatan daun kelor sebagai upaya pencegahan anemia.



Gambar 1. Edukasi pada Kelas Ibu Nifas Bahagia

Gambar 1 menunjukkan kegiatan edukasi pada kelas ibu nifas bahagia. Sesi tanya jawab berlangsung aktif. Peserta mengajukan berbagai pertanyaan, antara lain frekuensi konsumsi daun kelor yang aman; cara mengolah daun kelor agar tidak mengurangi kandungan nutrisinya; kombinasi makanan yang baik untuk meningkatkan penyerapan zat besi; apakah daun kelor aman dikonsumsi ibu menyusui. Tim pengabdian masyarakat memberikan penjelasan berbasis bukti, sehingga peserta memperoleh kejelasan dan merasa lebih percaya diri untuk mengaplikasikannya di rumah. Tahap evaluasi yang dilakukan berupa post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap dan motivasi dalam pemanfaatan daun kelor setelah dilakukan kelas ibu bahagia.



Gambar 2. Pengambilan data pengetahuan, sikap dan motivasi

Gambar 2 menunjukkan pengambilan data post-test yang meliputi data pengetahuan, sikap dan motivasi ibu nifas dalam mengkonsumsi daun kelor untuk mencegah kejadian anemia, Hasil post-test secara lengkap dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi frekuensi hasil post-test

Post-test	Frekuensi	Persentase
Pengetahuan		
- Baik	15	100%
- Cukup	0	0%
- Kurang	0	0%
Sikap		
- Positif	15	100%
- Negatif	0	0%
Motivasi		
- Positif	15	100%
- Negatif	0	0%

Hasil post-test pada tabel 3 menunjukkan seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan baik (100%), sikap positif (100%) dan motivasi positif (100%). Analisis data menggunakan uji Mc. Nemar menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan ($p<0,001$), sikap ($p<0,001$) dan motivasi ($p<0,001$) ibu nifas setelah mengikuti Kelas Ibu Nifas Bahagia.

Tahap yang terakhir adalah tahap refleksi, yang dinilai berdasarkan lembar evaluasi kepuasan, didapatkan hasil mayoritas sasaran (95%) menyatakan materi mudah dipahami dan 90% peserta merasa kegiatan sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan. Rekomendasi yang diusulkan oleh peserta yaitu peserta mengharapkan ada kegiatan lanjutan berupa demo masak atau pemantauan rutin konsumsi daun kelor. Kegiatan ini juga mendapatkan dukungan positif dari kader posyandu dan bidan desa yang berkomitmen melanjutkan edukasi di pertemuan berikutnya.



Gambar 3. Kelas Ibu Nifas Bahagia

Gambar 3 menunjukkan tim pengabdi dan peserta kelas ibu nifas bahagia. Pada foto tersebut, peserta mendapatkan bingkisan sebagai bentuk terima kasih dari tim pengabdi.

Diskusi

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui *Kelas Ibu Nifas Bahagia* efektif meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan meningkatkan motivasi ibu nifas dalam memanfaatkan daun kelor sebagai upaya pencegahan anemia. Selain mencegah anemia, pemberian daun kelor dalam sediaan kapsul memberikan manfaat dalam meningkatkan produksi ASI jika dikonsumsi sesuai dosis yang dianjurkan. Di samping itu, kapsul kelor berperan dalam meningkatkan kandungan vitamin A pada ASI dan dapat dimanfaatkan sebagai alternatif suplemen bagi ibu selama periode menyusui (Fungtammasan & Phupong, 2022). Ibu nifas dengan anemia sangat disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin dan zat besi. Daun kelor mengandung banyak zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, kalsium, zat besi, kalium, magnesium, seng, vitamin A, vitamin B kompleks, vitamin C, Vitamin E dan juga 17 asam lemak termasuk tiga asam lemak tak jenuh ganda. Zat besi dapat yang terkandung dalam daun kelor dapat mencegah terjadinya anemia dan vitamin C dapat membantu proses penyerapan zat besi (Rotella R, et al, 2023, Olii, et al, 2022).

Peningkatan pengetahuan peserta terutama dipengaruhi oleh metode penyampaian edukasi yang interaktif, (Rohimah, 2025) penggunaan media visual, serta diskusi kelompok kecil yang memungkinkan peserta mengajukan pertanyaan dan mengklarifikasi informasi secara langsung. Metode edukasi partisipatif meningkatkan pemahaman karena melibatkan proses belajar aktif, bukan hanya ceramah satu arah (Winda, dkk, 2025). Interaksi langsung dengan fasilitator membuat peserta lebih mudah memahami konsep tentang anemia postpartum, penyebabnya, serta manfaat nutrisi daun kelor.

Sikap positif peserta juga mengalami peningkatan setelah mengikuti edukasi. Hal ini karena penyampaian materi dikaitkan dengan kondisi nyata yang dihadapi ibu nifas, seperti kelelahan, risiko anemia, dan kebutuhan nutrisi selama masa nifas. Ketika ibu memahami keterkaitan langsung antara masalah kesehatan mereka dengan solusi berbasis pangan lokal, mereka cenderung membentuk sikap positif terhadap praktik tersebut. Selain itu, informasi tentang kandungan gizi daun kelor yang meliputi zat besi, vitamin C, antioksidan, dan protein serta bukti ilmiah yang menunjukkan peningkatan hemoglobin setelah konsumsi rutin turut memperkuat keyakinan peserta bahwa daun kelor adalah pilihan yang aman dan efektif untuk pencegahan anemia (Oelrich et al., 2020; Falowo et al., 2018).

Motivasi positif juga meningkat, yang ditunjukkan oleh keinginan peserta untuk mulai mengonsumsi daun kelor secara rutin dan menerapkannya dalam menu harian. Peningkatan motivasi ini dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu kemudahan akses, karena daun kelor merupakan bahan pangan lokal yang murah dan tersedia di lingkungan sekitar; dan kemudahan pengolahan, karena peserta diberi contoh cara memasak yang sederhana dan cepat (Sari & Irnawati, 2025). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa intervensi gizi berbasis pangan lokal cenderung meningkatkan motivasi karena dianggap relevan, praktis, dan tidak membebani secara ekonomi (Astutik, 2025, Sari & Widodo, 2022, Cahyaningsih, et al., 2025). Selain itu, suasana kelas yang supotif, pengalaman berbagi antar ibu, dan dukungan kader posyandu meningkatkan perasaan mampu (*self-efficacy*), yang merupakan faktor utama dalam pembentukan motivasi.

Secara keseluruhan, peningkatan pengetahuan, sikap positif, dan motivasi yang lebih baik merupakan hasil kombinasi antara edukasi ilmiah, pendekatan partisipatif, relevansi konteks lokal, serta dukungan lingkungan belajar yang kondusif. Dampak ini menunjukkan bahwa pemanfaatan daun kelor sebagai intervensi gizi berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif dan berkelanjutan dalam pencegahan anemia pada ibu nifas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan “Kelas Ibu Nifas Bahagia”, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait penyebab anemia, dampaknya terhadap ibu dan bayi, serta kandungan nutrisi daun kelor. Terdapat perubahan sikap positif terhadap konsumsi daun kelor sebagai bagian dari pola makan sehari-hari, karena memahami manfaat dan kemudahan pengolahannya dan ibu nifas termotivasi untuk mulai mengonsumsi daun kelor secara rutin dan berkomitmen menerapkannya dalam menu harian.

Untuk memastikan keberlanjutan dan dampak jangka panjang, rencana tindak lanjut meliputi pendampingan berkelanjutan yang dilakukan oleh kader posyandu dan bidan desa dengan memonitor konsumsi daun kelor oleh ibu nifas melalui kunjungan rumah dan pertemuan rutin Kelas Ibu Bahagia.

Daftar Pustaka

1. Andriyani, A., & Kuswati, K. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia dan Stunting Pada Ibu Hamil. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(5), 272–278. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i5.310>
2. Astutik, R.Y, Anggraeni, S., Istighosah, N., & Auktovitis, J. (2025). Moringa Leaf Extract as a Natural Intervention to Increase Hemoglobin Levels in Postpartum Anemia. *Journal Of Nursing Practice*, 9(1), 251–258. <https://doi.org/10.30994/jnp.v9i1.943>
3. Astutik, R.Y, Mulnafianti, N. (2025). Effect of A Local Food-Based Menu Using Mackerel and Moringa Leaves on Hemoglobin Levels in Anemic Pregnant Women. *International Research Journal of Pharmacy and Medical Sciences*, 9(1), 49-52 <https://doi.org/10.30994/jnp.v9i1.943>
4. Auerbach, M., Gafter-Gvili, A., & Macdougall, I. C. (2020). Intravenous iron: a framework for changing the management of iron deficiency. *The Lancet. Haematology*, 7(4), e342–e350. [https://doi.org/10.1016/S2352-3026\(19\)30264-9](https://doi.org/10.1016/S2352-3026(19)30264-9)
5. Cahyaningsih, O., Retnaningrum, O. T. D., & Zulaika, C. (2025). The Utilization of Moringa Leaves (*Moringa Oleifera*) as A Nutritional Supplement in Preventing Stunting in Toddlers: Nutrition Study and the Impact of Routine Consumption. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(1), 849-

856. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i1.4401>
- 6. Diana, S. A., & Anita, N. (2025). Pelayanan Gratis Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di Kelurahan Mosso Kabupaten Majene. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 17–23. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i1.463>
 - 7. Fungtammasan, S., & Phupong, V. (2022). The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breast milk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, X(16), 100171. <https://doi.org/10.1016/j.eurox.2022.100171>
 - 8. Gandhi, H., & Arora, D. (2023). Post-partum iron deficiency anemia: Prevalence and impact of Moringa oleifera leaves powder on hemoglobin levels in postpartum period. *IP Journal of Nutrition, Metabolism and Health Science*, 6(2), 84–87. <https://doi.org/10.18231/j.ijnmhs.2023.014>
 - 9. Milman, N. (2019). Postpartum anemia I: Definition, prevalence, causes, and consequences. *Annals of Hematology*, 98(5), 1137–1148. <https://doi.org/10.1007/s00277-019-03622-1>
 - 10. Moya, E., Phiri, N., Choko, A. T., Mwangi, M. N., & Phiri, K. S. (2022). Effect of postpartum anaemia on maternal health-related quality of life: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health*, 22(1), 364. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12710-2>
 - 11. Oelrich, B., Thomas, D., & Kamau, J. (2020). Effect of Moringa oleifera supplementation on hemoglobin levels among postpartum women: A systematic review. *Journal of Maternal Health*, 12(3), 145–152.
 - 12. Olii, N., Gladis Claudia, J., Anggraeni, N. M. D., & Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Gorontalo. (2021). Pemberdayaan ibu menyusui dalam peningkatan kadar hemoglobin melalui pengelolaan buah naga. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(3). <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i3.4293>
 - 13. Rohimah, R. L., Wiwin M,N, Shafa, N.A, Fitriani, R. & Putri, R.N.. (2021). Edukasi kesehatan tentang penyakit anemia dalam keluarga. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v1i1.8>
 - 14. Rotella, R., Soriano, J. M., Llopis-González, A., & Morales-Suarez-Varela, M. (2023). The impact of Moringa oleifera supplementation on anemia and other variables during pregnancy and breastfeeding: A narrative review. *Nutrients*, 15(12), 2674. <https://doi.org/10.3390/nu15122674>
 - 15. Saini, R. K., Sivanesan, I., & Keum, Y. S. (2021). Phytochemicals of Moringa oleifera: A review of their nutritional, therapeutic, and industrial significance. *Antioxidants*, 10(5), 1–20
 - 16. Sari, L. P., & Irnawati, I. (2025). Pemanfaatan Puding Kelor untuk Pencegahan Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil dalam Mendukung Persalinan dan Nifas Berkualitas. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 25–32. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i1.694>
 - 17. Sari, M., & Widodo, A. (2022). Local food-based nutrition education and its impact on maternal dietary behavior in rural Indonesia. *Nutrition and Health*, 28(4), 451–459
 - 18. Sirajuddin, S., Sirajuddin, S., Razak, A., Ansariadi, A., Thaha, R. M., & Sudargo, T. (2021). The intervention of maternal nutrition literacy has the potential to prevent childhood stunting: Randomized control trials. *Journal of public health research*, 10(2), 2235. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.22>
 - 19. Winda, S., Nuraeni, S. ., Nurfauziyah, A. ., Sari, S. J. ., & Putra, R. A. (2024). Pengaruh efektivitas penyuluhan kesehatan tanda bahaya masa nifas terhadap pengetahuan ibu nifas: Pengaruh efektivitas penyuluhan kesehatan tanda bahaya masa nifas terhadap pengetahuan ibu nifas. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 44–48. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i1.321>
 - 20. World Health Organization. (2021). *WHO guideline on maternal and neonatal anemia*. Geneva: WHO. https://doi.org/10.1163/9789004437910_003