

---

## PENYULUHAN MENU DIET GIZI UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN INTERVENSI GIZI SEIMBANG IBU HAMIL DI KELURAHAN RUNGKUT KIDUL SURABAYA

Diana Evawati, Susilowati<sup>2</sup>, Sri Wydiastuti<sup>3</sup>, Rasyida Shabibah Z.A<sup>4</sup>, \*Rina Asmaul<sup>5</sup>, Yunus Karyanto<sup>6</sup>

<sup>1</sup>PVKK, Unipa Surabaya, Surabaya, Indonesia; <sup>2</sup>PVKK, Unipa Surabaya, Surabaya, Indonesia;

<sup>3</sup>Teknik Lingkungan, Unipa Surabaya, Surabaya, Indonesia; <sup>4</sup>Teknik Lingkungan, Unipa Surabaya, Surabaya, Indonesia; <sup>5</sup>PVKK, Unipa Surabaya, Surabaya, Indonesia; <sup>6</sup>PVKK, Unipa Surabaya, Surabaya, Indonesia.

\*Email: [rina.asmaul@unipasby.ac.id](mailto:rina.asmaul@unipasby.ac.id)

### Abstrak

Masalah gizi yang umum terjadi pada ibu hamil adalah masalah kekurangan gizi makro maupun mikro yang termanifestasi dalam status gizi kurang energi kronik (KEK). Prevalensi KEK pada ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi. Penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan membentuk perilaku pemenuhan gizi yang baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian konseling gizi terhadap pengetahuan dan asupan gizi ibu hamil KEK. Penyuluhan menu diet gizi bagi ibu hamil adalah langkah penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pola makan sehat selama masa kehamilan. Berikut adalah rencana penyuluhan yang dapat diterapkan di Kelurahan Rungkut Kidul, Surabaya: Tujuan Penyuluhan Meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya gizi selama kehamilan. Memberikan informasi tentang menu diet seimbang sesuai trimester kehamilan. Mengurangi risiko kekurangan gizi atau masalah kesehatan akibat pola makan yang tidak tepat. Sasaran Ibu hamil di Kelurahan Rungkut Kidul, Surabaya. Kader posyandu dan petugas kesehatan setempat. Kesimpulan evaluasi kegiatan pengabdian Masyarakat pelaksanaan konseling gizi selama tiga minggu dapat meningkatkan pengetahuan dan asupan pada ibu hamil KEK

**Kata kunci:** ibu hamil, konseling, pengetahuan,, asupan gizi

### Abstract

*Common nutritional problems in pregnant women are macro and micro malnutrition problems that are manifested in chronic energy deficiency (KEK) nutritional status. The prevalence of SEZs in pregnant women in Indonesia is still quite high. Counseling aims to increase the knowledge of pregnant women and form good nutrition fulfillment behaviors. The purpose of the study was to determine the effect of providing nutritional counseling on the knowledge and nutritional intake of pregnant women with SEZs. Counseling on nutritional diet menus for pregnant women is an important step to increase awareness and understanding of healthy eating during pregnancy. The following is an extension plan that can be applied in Rungkut Kidul Village, Surabaya: Counseling Objectives Increase awareness of pregnant women about the importance of nutrition during pregnancy. Providing information about a balanced diet menu according to the trimester of pregnancy. Reduce the risk of malnutrition or health problems due to improper diet. Target Pregnant Women in Run Village Posyandu cadres and local health workers. Conclusion of the evaluation of community service activities The implementation of nutritional counseling for three weeks can increase knowledge and intake in pregnant women with*

SEZs.

**Keywords:** *Pregnant women, Counseling, Knowledge, Nutritional intake*

## PENDAHULUAN

Masalah gizi yang umum terjadi pada ibu hamil adalah masalah kekurangan gizi, baik kurang gizi makro maupun mikro yang termanifestasi dalam status kurang energi kronik (KEK). Indikator yang umum digunakan untuk deteksi dini masalah kurang energi kronik pada ibu hamil ditandai oleh rendahnya cadangan energi dalam jangka waktu cukup lama dan dapat diukur dengan lingkaran lengan atas (LLA) kurang dari 23,5 cm. Prevalensi KEK pada ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 ditemukan sebanyak 17.3% ibu hamil yang mengalami KEK. Provinsi Sulawesi Selatan menempati urutan ke-11 dengan prevalensi KEK yang lebih tinggi dari angka nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Faktor penyebab langsung ibu hamil KEK adalah konsumsi gizi yang tidak cukup dan penyakit. Faktor penyebab tidak langsung adalah persediaan makanan tidak cukup, pola asuh yang tidak memadai dan kesehatan lingkungan serta pelayanan kesehatan yang tidak memadai. Semua faktor dipengaruhi oleh kurangnya pemberdayaan keluarga dan sumber daya manusia sebagai masalah utama, sedangkan masalah dasar adalah krisis ekonomi, politik dan sosial. Keadaan KEK terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Beberapa hal yang dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi antara lain: jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah atau keduanya. Zat gizi yang dikonsumsi juga mungkin gagal untuk diserap dan digunakan untuk tubuh. Kurang energi kronis mengacu pada lebih rendahnya masukan energi, dibandingkan besarnya energi yang dibutuhkan yang berlangsung pada periode tertentu, bulan hingga tahun. Pola makanan adalah salah satu faktor yang berperan penting dalam terjadinya KEK.

Kondisi ibu hamil KEK berisiko menurunkan kekuatan otot yang mengakibatkan terjadinya partus lama dan pendarahan pasca salin, bahkan kematian ibu. Risiko pada bayi dapat mengakibatkan terjadi kematian janin, prematur, lahir cacat, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) bahkan kematian bayi. Ibu hamil KEK dapat mengganggu tumbuh kembang janin, yaitu pertumbuhan fisik (*stunting*), otak dan metabolisme yang

menyebabkan penyakit tidak menular di usia dewasa. Pendidikan kesehatan berupa penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang gizi serta mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan kesehatan secara tidak langsung berpengaruh terhadap pemahaman ibu hamil terkait dengan pentingnya asupan nutrisi yang baik saat kehamilan. Eduikasi dan konseling gizi mampu meningkatkan pengetahuan ibui hamil KEK. Peningkatan peingetahuan tersebut dapat membentuk sikap dan kesadaran. Selanjutnya sikap dan kesadaran tersebut akan membentuk perilaku dan dapat meningkatkan status gizi ibu hamil KEK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan gizi dan asupan zat gizi ibu hamil KEK.

## **METODE**

### **Pelaksanaan**

Penyuluhan menu diet gizi bagi ibu hamil adalah langkah penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pola makan sehat selama masa kehamilan. Berikut adalah rencana penyuluhan yang dapat diterapkan di Kelurahan Rungkut Kidul, Surabaya: Tujuan Penyuluhan Meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya gizi selama kehamilan. Memberikan informasi tentang menu diet seimbang sesuai trimester kehamilan. Mengurangi risiko kekurangan gizi atau masalah kesehatan akibat pola makan yang tidak tepat **Sasaran** Ibu hamil di Kelurahan Rungkut Kidul, Surabaya. Kader posyandu dan petugas kesehatan setempat.

### **Metode Penyuluhan**

#### *Topik Penyuluhan*

##### **a. Pentingnya Gizi Selama Kehamilan**

1. Peran gizi dalam pertumbuhan janin.
2. Dampak kekurangan dan kelebihan gizi pada ibu dan bayi.

##### **b. Kebutuhan Gizi Berdasarkan Trimester**

1. **Trimester 1:** Fokus pada asupan folat, vitamin B6, dan zat besi.
2. **Trimester 2:** Penambahan protein, kalsium, dan zat besi.
3. **Trimester 3:** Energi tambahan dan makanan kaya omega-3 untuk perkembangan otak

janin.

**c. Panduan Menu Sehat**

1. Porsi ideal karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.
2. Contoh menu harian untuk ibu hamil.
3. Sumber makanan lokal yang terjangkau.

**d. Masalah Gizi Umum**

1. Anemia, diabetes gestasional, dan hipertensi.
2. Solusi praktis untuk masalah tersebut.

**Metode Pelaksanaan**

1. **Ceramah Interaktif:** Menggunakan slide dan video untuk menjelaskan materi.
2. **Diskusi Kelompok:** Tanya-jawab terkait pengalaman ibu hamil.
3. **Praktek Penyusunan menu:** Demonstrasi membuat menu sehat dengan bahan lokal.

**Narasumber**

1. Ahli gizi dari Puskesmas Rungkut Kidul.
2. Bidan desa atau tenaga kesehatan lainnya.
3. Kader kesehatan dengan pelatihan gizi.

**Waktu dan Tempat**

1. **Waktu:** Sabtu, 20 September 2024, pukul 09.00 - 12.00 WIB.
2. **Tempat:** Klinik Bidan Yefi Kelurahan Rungkut Kidul, Surabaya.

**Evaluasi**

1. Mengadakan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengukur peningkatan pemahaman.
2. Mengamati perubahan pola makan ibu hamil dalam satu bulan setelah penyuluhan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
<b>Usia Responden</b>		
16-20 tahun	3	30
	2	20

21-25 tahun	4	40
26-30 tahun	1	10
41-45 tahun		
<b>Usia Kehamilan</b>		
Trimester 1	2	20
Trimester 2	4	40
Trimester 3	4	40
<b>Kehamilan</b>		
Ke-	1	10
Kehamilan 1	5	50
Kehamilan 2	2	20
Kehamilan 3	1	10
Kehamilan 4	1	10
Kehamilan 8		
<b>ANC</b>		
2 kali	3	30
3 kali	6	60
4 kali	1	10
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu rumah tangga	9	90
Buruh	1	10
<b>Pendidikan</b>		
SD	1	10
SM	4	40
P	5	50
SM		
A		
<b>Pekerjaan Suami</b>		
Karyawan	4	40
swasta	1	10
Buruh	1	10
Nelayan		

**Tabel 1:** menunjukkan jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 10 ibu hamil yang mengalami KEK dengan mayoritas usia 26-30 tahun (40%). Berdasarkan usia kehamilan mayoritas ibu hamil KEK memasuki trimester 2 dan trimester 3 (40%), frekuensi kehamilan terbanyak 2 kali (50%), dan sudah memeriksakan kehamilan 3 kali (60%). Responden pendidikan terakhir mayoritas adalah SMA (50%) dan berprofesi sebagai ibu rumah tangga (90%). Pekerjaan suami responden terbanyak sebagai karyawan swasta dan petani (40%).

Intervensi gizi pada ibu hamil merupakan upaya penting untuk meningkatkan status kesehatan ibu dan mencegah masalah gizi pada bayi yang akan dilahirkan. Intervensi gizi pada ibu hamil adalah serangkaian upaya yang dirancang untuk memperbaiki status gizi ibu guna mendukung kehamilan yang sehat dan optimal bagi perkembangan janin. Intervensi ini meliputi pemberian makanan bergizi, suplemen mikro, edukasi, dan pengawasan kesehatan secara berkala (World Health Organization [WHO], 2016).

Berikut adalah beberapa kajian teori terkait intervensi gizi ibu hamil yang didukung oleh penelitian terbaru di Indonesia:

#### **1) Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang**

Edukasi mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku positif dalam pemenuhan nutrisi selama kehamilan. Sebuah studi di Bengkulu menunjukkan bahwa program Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang menekankan intervensi gizi spesifik berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya nutrisi, yang berimplikasi pada pencegahan stunting pada anak.

#### **2) Pemberian Makanan Tambahan (PMT)**

Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan salah satu intervensi untuk meningkatkan status gizi ibu hamil, terutama bagi mereka yang mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK). Penelitian di Mataram menunjukkan bahwa pemberian PMT berbahan dasar labu kuning dan ikan gabus dapat meningkatkan status gizi ibu hamil dengan KEK, yang berdampak positif pada kesehatan ibu dan janin.

#### **3)Konseling Gizi**

Konseling gizi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan asupan nutrisi ibu hamil. Studi di Makassar menemukan bahwa konseling gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan asupan gizi ibu hamil, yang berperan dalam pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan komplikasi kehamilan lainnya.

#### **4)Intervensi Nutrisi Maternal untuk Pencegahan Stunting**

Intervensi nutrisi pada ibu hamil, seperti suplementasi zat besi dan asam folat, serta edukasi mengenai pola makan sehat, dapat menurunkan risiko stunting pada anak. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa intervensi nutrisi maternal efektif dalam menurunkan angka stunting, namun diperlukan pengawasan dan evaluasi yang

berkelanjutan untuk memastikan keberhasilannya.

### 5) Peran Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Kesadaran Ibu Hamil

Pendidikan gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pemenuhan nutrisi yang adekuat selama kehamilan. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya nutrisi, yang berdampak positif pada kesehatan ibu dan janin. Dari berbagai kajian di atas, dapat disimpulkan bahwa intervensi gizi melalui edukasi, pemberian makanan tambahan, konseling, dan pendidikan gizi memiliki peran signifikan dalam meningkatkan status gizi ibu hamil di Indonesia. Implementasi program-program tersebut secara berkelanjutan dan terintegrasi diharapkan dapat menurunkan prevalensi masalah gizi pada ibu hamil dan bayi yang dilahirkan.

**Tabel 2.** Asupan Zat Gizi Ibu Hamil Selama **Intervensi**

Zat gizi	n	Pengukuran			Nilai p*	
		Pra-intervensi	I	II		III
Energi (kkal)	10	987,73	1541,81	1448,54	1506,41	0,000
Protein (gr)	10	46,73	52,42	52,42	71,38	0,007
Lemak (gr)	10	24,12	28,83	30,98	38,00	0,035
Karbohidrat (gr)	10	142,87	208,94	220,54	210,93	0,001
Vitamin C (mg)	10	21,33	30,59	33,42	39,77	0,022
Besi (mg)	10	6,75	7,70	8,98	9,66	0,017

Keterangan: \*Paired Sampel t-Test

Tabel 2 menunjukkan rata-rata asupan ibu hamil selama intervensi mengalami peningkatan. Setelah konseling gizi, asupan energi terjadi penurunan asupan pada intervensi ke-2 sebanyak 93,27 kalori; kemudian kembali meningkat di intervensi-3. Asupan protein terjadi penurunan asupan pada intervensi ke-2 sebanyak 0,13 gram; kemudian kembali meningkat di intervensi-3. Asupan lemak mengalami peningkatan bertahap. Asupan karbohidrat terjadi penurunan asupan pada intervensi ke-3 sebanyak 9,61 gram. Asupan vitamin c dan besi mengalami peningkatan bertahap.

## Pembahasan

### *Konseling Ibu hamil intervensi Gizi Seimbang*

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi, protein, lemak,

karbohidrat, vitamin C dan besi pada ibu hamil KEK sebelum diberikan edukasi dan konseling gizi masih tergolong rendah (< 80%) dari angka kecukupan gizi harian. Setelah diberikan edukasi konseling gizi asupan, ibu hamil KEK mengalami peningkatan asupan zat gizi baik energi, protein, lemak, karbohidrat 17, vitamin C, besi 10,65%. Hasil analisis statistik menunjukkan ada perbedaan asupan zat gizi ibu hamil antara sebelum dan setelah konseling pada ibu hamil KEK baik pada asupan energi ( $p=0,000$ ), protein ( $p=0,007$ ), lemak ( $p=0,035$ ), karbohidrat ( $p=0,001$ ). Demikian juga asupan vitamin C ( $p=0,022$ ) dan besi ( $p=0,017$ ).

Hal ini sesuai dengan penelitian Putri *dkk.*(2023) yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian konseling gizi ibu hamil terhadap peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah perlakuan serta tingkat konsumsi zat gizi pada energi dan protein sebelum dan sesudah perlakuan konseling gizi empat kali dalam satu bulan<sup>15</sup>. Penelitian Bertalina dan Rahmadi (2021) melaporkan adanya peningkatan asupan energi rata-rata sebesar 478 kkal (38%) dan asupan protein 19,3 gram (54%) setelah diberikan perlakuan konseling gizi ibu hamil empat kali selama 1 bulan.

Peningkatan asupan dan penurunan asupan zat gizi pada ibu hamil KEK dapat dipengaruhi beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah ketersediaan pangan di tingkat keluarga. Hal ini disebabkan daya beli keluarga/status ekonomi, pendidikan yang rendah dan akses pengetahuan dalam pengolahan bahan makanan dan gizi. Penelitian Harahap, Susilawati dan Daniati (2019) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara asupan makanan dengan kejadian KEK pada ibu hamil. Dari proses pengumpulan data, didapatkan rata-rata ibu hamil yang asupan makanannya kurang disebabkan oleh penyusunan menu yang tidak seimbang dan pengetahuan ibu hamil yang kurang dalam memperhatikan pemenuhan makannya sendiri.

Konseling gizi mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil KEK. Peningkatan pengetahuan tersebut dapat membentuk sikap dan kesadaran. Selanjutnya sikap dan kesadaran tersebut akan membentuk perilaku. Pengetahuan ibu mempengaruhi pengambilan keputusan dan dapat mempengaruhi perilaku ibu. Seorang ibu yang mempunyai pengetahuan nutrisi yang baik dapat memastikan nutrisi yang tepat. Pemberian konseling gizi ibu hamil dapat memperbaiki pola makan yang berdampak pada

kesehatan ibu. Meskipun konseling pola makan tidak berkaitan langsung dengan kenaikan status gizi tetapi dengan diberikan konseling akan mengubah perilaku pola makan ibu yang berdampak langsung pada status gizi ibu hamil.

Peningkatan asupan dan perubahan pola makan dapat mempengaruhi status gizi ibu hamil. Penelitian Simanulang, Supriadi dan Wijayanti, (2023), menunjukkan setelah diberikan konseling gizi ibu hamil KEK sebagian besar mengalami kenaikan status gizinya menjadi baik yaitu 14 orang (93,3%)<sup>6</sup>. Salah satu faktor yang dapat dilihat dari perubahan pola makan ibu hamil sebelum dan setelah pemberian konseling mengalami perubahan.

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan penyuluhan konseling gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan asupan pada ibu hamil KEK. Peningkatan pengetahuan tentang gizi dapat mempengaruhi perilaku ibu hamil dalam memilih makanan yang bergizi sesuai kebutuhan diri dan janinnya. Peningkatan pengetahuan tersebut dapat membentuk sikap dan kesadaran. Selanjutnya sikap dan kesadaran tersebut akan membentuk perilaku.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Klinik Yefi, yang telah berkenan bekerjasama dengan kami. Ucapan terima kasih selanjutnya disampaikan kepada pihak LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya serta dosen- dosen Prodi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan dukungan moral dan material agar kegiatan PPM Dosen ini dapat terlaksana dengan baik. Serta mahasiswa Prodi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga yang sudah membantu pelaksanaan pelatihan sehingga kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia F, Nugraheni SA, Kartini A. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Calon Ibu Dalam Pencegahan Kurang Energi Kronik Ibu Hamil (Studi pada Pengantin Baru Wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Duren, Bandungan, Semarang). *J Kesehat Masy.* 2018;6(5).
- Arsesiana A, Diah NK. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kekurangan Energi Kronis (KEK) Di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya Overview of Pregnant Women ' s Knowledge About Chronic Energy Deficiency ( KEK ) At Pahandut Health Center , Palangka Raya City. *J Surya Med.* 2022;8(1):94– 9.
- Daranga E, Aminuddin, Saida. Pengembangan dan Evaluasi Program Konseling Gizi Intensif Dalam Peningkatan Pengetahuan, Ibu Hamil Terkait Intake Gizi yang Berkualitas. *J Keperawatan Muhammadiyah.* 2020;7–9.
- Efendi R, Norhasanah, Solechah SA, Suryani N. Pengaruh Konseling Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Dan Keamanan Pangan Pada Ibu Hamil. *J Kesehat Reproduksi.* 2023;14(1):11– 8.
- Herawati, Sattu M. Pengetahuan Dasar Gizi Ibu Hamil. ط 1. Efitra, Sepriano, محررين. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia; 2023. ص 29–56.
- Hilda Yadlin N. Konseling Gizi Untuk Meningkatkan Asupan Gizi Dan Berat Badan Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis Di Kelurahan Adatongeng Kabupaten Maros. *Media Kesehat Politek Kesehat Makassar.* 2022;19(2):242–50.
- Kementrian Kesehatan RI. Laporan Kinerja Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Tahun 2020. Jakarta; 2021.
- Jamila F, Rakhmawati L. Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik (KEK) Dengan Pemberian PMT Terhadap Kenaikan Berat Badan Di Puskesmas Gondangwetan Kabupaten Pasuruan. *J Info Kesehat.* 2023;13(1):611–9.
- Kementerian Kesehatan RI. Laporan Provinsi Sulawesi Selatan RISKESDAS 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). Jakarta; 2019.
- Miftahul Jannah N. Riwayat Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Dan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale. *Media Kesehat Politek Kesehat Makassar.* 2021;16(2):343– 53.

Putri SLPF, Abdi LK, Sulendri NKS, Wirawan S. Pengaruh Pemberian Konseling Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Konsumsi Zat Gizi Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pejeruk, Ampenan, Kota Mataram. *J Gizi Prima*. 2018;3:18–27.

Puteri CCRASQ, Sineri DI, Haruni DS, Puteri HS. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil : Penyuluhan Gizi dengan Media Kalender Makanan “ Steril KEK ”. *Magistrorum Sch J Pengabd Masy*. 2022;02(03):488– 503.

Simanulang NN, Supriadi B, Wijayanti E. Pengaruh Konseling Tentang Pola Makan Terhadap Status Gizi Pada Ibu Hamil Dengan Kek Di PT BIM-PPS. *J Compr Sci*. 2023;2(1):349–58.

Wulandari RF, Susiloningtyas L, Jaya ST. Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Gizi Ibu Hamil. *J Community Engagem Heal*. 2021;4(1):155–61.

Rakhmawati N, Wulandari Y, Astuti HP. Konseling Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Konseling Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Kegawatdaruratan Anemia Di Posyandu Balita Kalingga Banyuwangi Surakarta. *J Pengabd Masy Pemberdayaan, Inov dan Perubahan*. 2022;2(6):270–4.

