

Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Imunitas Pada Masa Pandemi Covid-19

Dwi Lestari¹, Febrina Sulistiawati¹, Dian Neni Naelasari¹

1) Ilmu Gizi, Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat

Email: dwijauza@rocketmail.com

Abstrak

Meluasnya penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) di Indonesia semakin meningkat. Tingkat mobilitas penduduk yang tinggi antar daerah merupakan salah satu mata rantai penularan yang sulit diputus. Sehingga fokus utama upaya pencegahan yaitu dengan memutuskan mata rantai penyebaran virus COVID-19. Beberapa cara efektif yang dapat dilakukan yakni social distancing, isolasi mandiri, serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan gizi dan memiliki sistem imunitas yang rendah. Kebutuhan gizi yang kurang terpenuhi dan rendahnya imunitas selama kehamilan dapat mempengaruhi kondisi gizi ibu dan tumbuh kembang janin, termasuk mudah mengidapp penyakit infeksi. Tujuan kegiatan pengabdian yaitu untuk memberikan pengalaman belajar, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat (ibu hamil) sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat dan gizi seimbang. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Sigerongan. Kegiatan pengabdian berupa Komunikasi Informasi dan Edukasi KIE), meliputi kegiatan pre-test, penyampaian materi, demonstrasi dan kegiatan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan phbs dan gizi ibu hamil berdasarkan hasil pre-test dan post test. Tingkat pengetahuan ibu hamil dengan kategori baik saat pre-test sebanyak 4 orang, sedangkan pada saat post-test meningkat menjadi 15 orang. Kegiatan berjalan dengan lancar dan ibu hamil dapat memahami konsep tentang phbs dan gizi ibu hamil.

Kata Kunci: PHBS; Gizi Seimbang; Ibu hamil; COVID-19

Abstract

The spread of Corona Virus Disease (COVID-19) in Indonesia is increasing. The high level of population mobility between regions is one of the transmission links that is difficult to break. So that the main focus of prevention efforts is to break the chain of the spread of the COVID-19 virus. Some effective ways that can be done are social distancing, self-isolation, and the application of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS). Pregnant women are one of the groups vulnerable to nutrition and have a low immune system. Unmet nutritional needs and low immunity during pregnancy can affect the nutritional condition of the mother and the growth and development of the fetus, including being susceptible to infectious diseases. The purpose of service activities is to provide learning experiences, information, and education to improve knowledge, attitudes, and behavior so that the community (pregnant women) is aware, willing and able to practice clean and healthy living behaviors and balanced nutrition. The target of the activity is pregnant women who live in the working area of the Sigerongan Health Center. Service activities in the form of Information Communication and IEC Education), include pre-test activities, material delivery, demonstrations and post-test activities. The results of the activity showed that there was an increase in knowledge of PHBS and nutrition of pregnant women based on the results of the pre-test and post-test. The level of knowledge of pregnant women in the good category during the pre-test was 4 people, while at the post-test it increased to 15 people. The activity runs smoothly and pregnant women can understand the concept of PHBS and nutrition for pregnant women.

Keywords: PHBS; Balanced Nutrition; Pregnant Mother; COVID-19

Article History

Received: 13 Januari 2021

Revised: 14 Januari 2021

Accepted: 16 Januari 2021



Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Penyebaran Virus Corona di berbagai belahan dunia saat ini semakin meningkat, bukan hanya negara, provinsi atau kabupaten, tetapi sampai pelosok desa sekalipun virus ini telah menimbulkan dampak yang mengkhawatirkan. Tingkat mobilitas penduduk yang tinggi antar daerah merupakan salah satu mata rantai penularan yang sulit diputus. Nusa Tenggara Barat merupakan salah satu provinsi dengan jumlah kasus positif telah mencapai 492 atau sekitar 15,58% per tanggal 22 September 2020. Laju penularan ini belum menunjukkan keberhasilan himbauan pemerintah pada masyarakat untuk tetap di rumah baik dalam beraktifitas maupun dalam beribadah. Munculnya beberapa cluster baru penularan menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang beraktifitas di luar rumah.

Meluasnya penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) di Indonesia mengakibatkan berbagai upaya pencegahan digalakkan. Fokus upaya pencegahan adalah untuk memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19. Beberapa cara efektif yang dapat dilakukan yakni *social distancing*, isolasi mandiri, serta penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu program khusus dari pemerintah Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia secara keseluruhan.

Kementerian Kesehatan (2013) menyebutkan, bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Selain menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, faktor yang mendukung untuk meningkatkan imunitas selama masa pandemi COVID-19 ini adalah asupan gizi yang seimbang.

Pengetahuan gizi seimbang yaitu pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan bagaimana cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). Sedangkan Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang sangat besar memiliki sistem imunitas tubuh yang rendah, sehingga lebih rentan untuk mengidap penyakit atau infeksi. Di tengah serangan pandemi virus

corona saat ini, ibu hamil perlu mengetahui dengan baik berbagai risiko yang dapat terjadi pada tubuh saat virus menginfeksi tubuh. Sehingga perlu diberikan sosialisasi terkait penerapan perilaku hidup bersih dan sehat serta gizi seimbang selama kehamilan untuk meningkatkan imunitas. Diharapkan dengan sosialisasi tersebut muncul kesadaran untuk melakukan PHBS dan mengonsumsi asupan gizi yang seimbang, sehingga dapat membantu masyarakat terutama ibu hamil untuk mencegah tertularnya virus COVID-19.

Sosialisasi ini dilaksanakan karena semakin meningkatnya kasus penyebaran COVID-19, dibuktikan dengan data yang bersumber dari laman resmi *corona.ntbprov.go.id*, yaitu jumlah kasus rawat inap meningkat sebanyak 492 atau sekitar 15.58%. Semakin berkurangnya kepatuhan masyarakat di masa *new normal* dalam melakukan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta mengonsumsi gizi yang seimbang. Ibu hamil merupakan salah satu kategori yang sangat rawan untuk tertular oleh Virus Corona, karena pada ibu hamil biasanya terjadi penurunan daya tahan tubuh. Sehingga resiko untuk menderita COVID-19 jauh lebih besar daripada orang biasa.

Sosialisasi penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi ibu hamil dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat (ibu hamil) sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS diharapkan masyarakat (ibu hamil) dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Selain paham terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, sosialisasi ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat (ibu hamil) dalam memenuhi kebutuhan gizinya dengan asupan gizi yang sehat dan seimbang. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu kelompok ibu hamil sebanyak 20 orang, dimana ibu hamil merupakan kelompok yang rawan dan beresiko untuk terpapar COVID-19.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) serta demonstrasi.

Adapun tahapan kegiatan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Pengabdian

a. Survey Lokasi Pengabdian

Survey lokasi pengabdian dilakukan dengan melakukan kunjungan ke Kantor Desa Sigerongan Kecamatan Lingsar, Kabupaten Lombok Barat pada bulan November 2020.

b. Permohonan izin kegiatan

Permohonan izin kegiatan secara tertulis kepada Kepala Desa Sigerongan pada tanggal 8 Desember 2020.

c. Persiapan Materi

Pembuatan materi yang akan disampaikan saat kegiatan pengabdian.

2. Pelaksanaan Pengabdian

a. Pembukaan

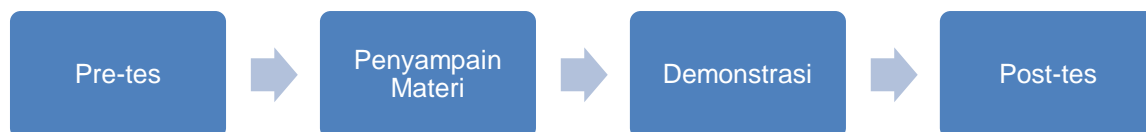
Pembukaan kegiatan diawali oleh Kepala Desa Sigerongan sekaligus perkenalan dengan para peserta yaitu ibu hamil dan kader yang mengikuti kegiatan tersebut.

b. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai “*Sosialisasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Gizi Seimbang pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Imunitas pada Masa Pandemi Covid -19*”, dilanjutkan dengan demonstrasi 7 langkah mencuci tangan dengan baik dan benar. Materi ini disampaikan selama \pm 45 menit.

c. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah penyampaian materi kepada peserta, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Terdapat 4 orang peserta yang bertanya. Selanjutnya pemateri kembali bertanya kepada peserta, jika peserta berhasil menjawab pertanyaan pemateri maka akan diberikan *doorprize*. Pertanyaan yang diberikan berkaitan dengan materi PHBS dan Gizi Seimbang pada ibu hamil yang telah disampaikan sebelumnya. Pelaksanaan diskusi dan tanya jawab dilaksanakan \pm 30 menit. Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama para peserta, kader, ibu PKK, Kepala Desa Sigerongan, dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Alur Tahapan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan di Kantor Desa Sigerongan pada Hari Sabtu, tanggal 12 Desember 2020 dan diikuti oleh 20 orang ibu hamil dapat berjalan baik dan lancar.

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan bahwa, sebagian besar responden (55%) berusia <25 tahun, berpendidikan tamat Sekolah Dasar sebesar 40% dan memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebesar 85%. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
< 25 tahun	13	65
26 – 30 tahun	2	10
>30 tahun	5	25
Pendidikan		
SD	9	45
SMP	4	20
SMA	7	35
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga (IRT)	17	85
Wiraswasta	3	15

2. Pengetahuan Responden tentang Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Tingkat pengetahuan responden ibu hamil terkait indikator perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 2. Pengetahuan *Pre-Test* dan *Post-Test* tentang Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Kategori Tingkat pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Tinggi	2	10	14	70
Sedang	10	50	6	30
Rendah	8	40	0	0

Keterangan:

Pengetahuan tinggi = skor nilai 80 s.d 100

Pengetahuan sedang = skor nilai 60 s.d 79

Pengetahuan rendah = skor nilai <59

3. Pengetahuan Responden tentang Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil

Tingkat pengetahuan responden ibu hamil tentang gizi seimbang pada ibu hamil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Pengetahuan *Pre-Test* dan *Post-Test* tentang Gizi Seimbang pada Ibu Hamil

Kategori Tingkat pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Tinggi	1	5	10	50
Sedang	14	70	10	50
Rendah	5	25	0	0

Keterangan :

Pengetahuan tinggi = skor nilai 80 s.d 100

Pengetahuan sedang = skor nilai 60 s.d 79

Pengetahuan rendah = skor nilai <59

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan masyarakat yang dilakukan atas kesadaran pribadi. Penerapan PHBS dapat tergantung dari ruang lingkungannya, seperti di lingkungan tempat tinggal (rumah tangga), sekolah, perkantoran, dan sebagainya. Meski demikian, PHBS memiliki tujuan yang sama yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat sehingga masyarakat dapat mencegah dan mengatasi masalah kesehatan terutama saat pandemic COVID-19 sekarang ini.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2008), program perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar dan menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok atau keluarga dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi guna meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*). Perilaku hidup sehat merupakan perilaku yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya (Luthviatin *et al.* 2012).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa sosialisasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat serta gizi seimbang bagi ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode sosialisasi atau penyuluhan, diskusi tanya jawab, dan demonstrasi (praktek langsung). Metode sosialisasi atau penyuluhan bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, 7 langkah mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar, 5 waktu penting mencuci tangan pakai sabun, dan kegiatan demonstrasi bertujuan untuk menunjukkan bagaimana langkah-langkah dalam mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar. Sementara materi tentang gizi seimbang bagi ibu hamil yang diberikan yaitu tentang pengertian gizi seimbang, kebutuhan gizi yang baik bagi ibu hamil di tiap trimester, serta makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi selama kehamilan.

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa materi-materi yang disampaikan dapat meningkatkan pengetahuan responden. Hal ini dibuktikan dengan respon dan antusias responden yang cepat dan baik dalam menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar serta dapat langsung mempraktekkan bagaimana 7 langkah cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar.

Berdasarkan hasil analisis data mengenai tingkat pengetahuan responden yaitu ibu hamil tentang perilaku hidup bersih dan sehat menunjukkan, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi atau penyuluhan. Hal ini dapat dilihat pada tabel. dimana terjadi peningkatan persentase pengetahuan responden dengan tingkat pengetahuan rendah (40%) pada saat pre-test meningkat menjadi 0% pada saat post-test. Begitu pula dengan persentase pengetahuan responden dengan tingkat pengetahuan tinggi (10%) setelah diberikan sosialisasi meningkat menjadi 70%, sedangkan persentase responden dengan tingkat pengetahuan sedang menurun dari semula 50% menjadi 30%.

Hal ini sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Hendri Hadiyanto (2016) yang menunjukkan bahwa media penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait perilaku hidup bersih dan sehat dalam tatanan keluarga terutama dengan menggunakan berbagai ilustrasi gambar

yang menarik. Perilaku tersebut merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap adanya stimulus (rangsangan dari luar) serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Sunaryo, 2004).

Hasil kegiatan demonstrasi 7 langkah cuci tangan pakai sabun menunjukkan bahwa responden dapat mempraktekkan langkah tersebut dengan baik dan benar. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) merupakan upaya yang direkomendasikan untuk mencegah penyakit terutama untuk ibu hamil yang merupakan kelompok rawan untuk menderita penyakit infeksi. CTPS yang benar yaitu dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Tujuan membersihkan bagian tubuh secara baik dan benar memakai sabun yaitu agar mencegah kuman bakteri berpindah dari telapak tangan ke dalam tubuh.

Hasil analisis data mengenai tingkat pengetahuan responden tentang gizi seimbang pada ibu hamil menunjukkan, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi atau penyuluhan. Hal ini dapat dilihat pada tabel. dimana terjadi peningkatan persentase pengetahuan responden dengan tingkat pengetahuan rendah (25%) pada saat *pre-test* meningkat menjadi 0% pada saat *post-test*. Begitu pula dengan persentase pengetahuan responden dengan tingkat pengetahuan tinggi (5%) setelah diberikan sosialisasi meningkat menjadi 50%, sedangkan persentase responden dengan tingkat pengetahuan sedang mengalami penurunan dari semula 70% menjadi 50%.

Materi kedua yang disampaikan yakni terkait gizi seimbang pada ibu hamil ini bertujuan untuk memberikan informasi pengetahuan kepada ibu hamil bagaimana peran penting asupan gizi seimbang selama kehamilan untuk kesehatan ibu dan janinnya. Sehingga dengan peningkatan pengetahuan diharapkan mampu meningkatkan sikap dan perilaku ibu hamil dalam memenuhi asupan gizinya demi pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahimnya. Penelitian yang dilakukan oleh Siwi (2010) menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan ibu dan rendahnya pendidikan ibu menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya asupan gizi dan pola makan yang benar sehingga mengakibatkan kejadian anemia dan kekurangan energi kronik (KEK) selama kehamilan.

Kekurangan energi kronik (KEK) merupakan kurangnya asupan energi pada ibu yang berlangsung lama sehingga menimbulkan gangguan kesehatan (Herawati, dan Astuti, 2010). Salah satu penyebab kekurangan energi kronik yang paling sering ditemukan pada ibu hamil, yaitu kebiasaan makan ataupun memilih-milih makanan (Hendarto dan Pringgadini, 2013).

Ibu hamil membutuhkan asupan zat gizi yang baik selama kehamilan untuk tumbuh kembang janinnya, mencegah anemia, KEK serta kejadian BBLR (berat badan lahir rendah), sehingga dibutuhkan asupan gizi yang beragam untuk mencukupi kebutuhan gizinya (Hasanah dan Febrianti, 2012). Beberapa literatur menyebutkan bahwa anemia yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan BBLR pada bayi yang baru dilahirkan, KEK, dan meningkatkan angka kematian ibu (AKI) (Tanzihah *et al.* 2016; Yuliasuti 2014; Yulianani *et al.* 2017). Pendidikan gizi bagi ibu hamil sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang makanan yang baik dikonsumsi saat kehamilan agar ibu terhindar dari masalah kesehatan seperti anemia, KEK, dan lainnya (Kusfrijadi, 2010).

Hasil evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, yaitu ditemukan berbagai faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung yang utama yaitu berupa dukungan dari Kepala Desa Sigerongan yang bersedia diajak bekerja sama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu dukungan dari Organisasi Himpunan Mahasiswa Gizi, Ibu PKK dan kader Desa Sigerongan, serta antusiasme ibu-ibu hamil sebagai peserta dalam kegiatan tersebut sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar. Sedangkan faktor penghambat dalam kegiatan ini, yaitu keterbatasan sarana tempat mencuci tangan yang disediakan hanya 1 sehingga membuat antrian panjang bagi peserta yang ingin mencoba mempraktekkan cara mencuci tangan yang baik dan benar.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “sosialisasi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat serta gizi seimbang pada ibu hamil untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi COVID -19” telah dilaksanakan dengan baik dan lancar. Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu para peserta dalam hal ini ibu hamil lebih meningkat pengetahuannya mengenai perilaku hidup bersih dan sehat serta gizi seimbang pada ibu hamil untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi COVID-19. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon para ibu hamil dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri dan dilihat dari hasil pre-post-test yang mengalami peningkatan pengetahuan.

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi atau saran yang kami ajukan untuk kegiatan ini yaitu kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu agar para ibu hamil lebih disiplin dalam menerapkan PHBS di rumah tangga serta mau mengikuti pedoman gizi seimbang bagi ibu hamil di rumah karena sekarang masih dalam kondisi pandemic covid-19 dan sudah dalam masa adaptasi kebiasaan baru sehingga para ibu hamil dituntut melaksanakan aktivitas seperti biasanya dengan menerapkan protocol kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasanah, D. N. and Febrianti, M. (2012). Kebiasaan Makan Menjadi Salah Satu Penyebab Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil di Poli Kebidanan RSIA Lestari Cirendeudeu Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Hendarto, A. and Pringgadini, K. (2013). Nilai Nutrisi Air Susu Ibu. *Ikatan Dokter Anak Indonesia*.
- Hendri, Hadiyanto. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Keluarga di Posdaya Al-Faddillah. *Jurnal Surya: Seri Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1).
- Kementerian Kesehatan RI (2008). *Panduan Promosi Kesehatan dalam pencapaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Tatanan Rumah Tangga*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan, RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.

- Kusfriadhi, M. K. (2010) *Pengaruh pendidikan gizi ibu hamil dan pesan gizi melalui Short Message Service (SMS) terhadap Pengetahuan, Kepatuhan Minum Tablet Besi dan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di kota Palangka Raya, Universitas Stuttgart.*
- Luthviatin, N., Zulkarnain, E., Istiaji, E., Rohkmah, D., et al. (2012). *Dasar-dasar Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.* Jember: Jember University Press
- Siwi, S. S. (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kecamatan Jebres Surakarta. *Hemoglobin.*
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Pendidikan.* Jakarta: EGC.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., Fajar, I. (2001). *Penilaian Status Gizi.* Jakarta: EGC.
- Yuliandani, F. A. et al. (2017). *Strategi Dalam penanggulangan Pencegahan Anemia Pada kehamilan.* *Jurnal Ilmiah Widya.*
- Yuliasuti, E. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Bilu Banjarmasin. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat.*