

Pemberian Edukasi Tentang Gizi Seimbang Bersumber Bahan Pangan Lokal Pada Ibu hamil Dalam Upaya Untuk Mencegah *Stunting*

Dwi Lestari ¹, Muhammad Syamsussabri ²

^{1,2} Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: ¹ dwi.lestari.triyanto89@gmail.com, ² syamsussabri.edu@gmail.com

Abstrak

Status gizi ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung sehingga pemenuhan nutrisi dengan gizi seimbang sangat berperan penting dalam tumbuh kembangnya. Kualitas bayi yang dilahirkan sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi ibu sebelum dan selama kehamilan. *Stunting* merupakan kondisi akibat kekurangan gizi terutama pada saat 1000 Hari Pertama kehidupan (HPK) atau sering dikenal sebagai window of opportunities yang merupakan periode emas (golden period) yang dimulai pada masa janin hingga anak berusia dua tahun. Masalah gizi umumnya terjadi karena pengaruh kondisi gizi ibu saat selama hamil dan menyusui, sehingga dapat berdampak pada bayi yang baru lahir dan anak usia 2 tahun serta pada remaja putri. 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 pemenuhan makanan yang sehat bersumber bahan pangan lokal dengan baik dan tepat serta memenuhi anjuran gizi seimbang. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Dasan Tapen. 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 indikator gizi seimbang pada ibu hamil berdasarkan hasil pre-test dan post test. Tingkat pengetahuan ibu hamil dengan kategori baik saat pre-test sebanyak 1 orang, sedangkan pada saat post-test meningkat menjadi 10 orang. Kegiatan berjalan dengan lancar dan ibu hamil dapat memahami konsep tentang indikator gizi seimbang yang bersumber bahan pangan lokal.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Ibu hamil; *Stunting*

Abstract

The nutritional status of pregnant women can affect the growth of the fetus they are carrying, so providing them with balanced nutrition plays an important role in their growth and development. The quality of the baby is greatly influenced by the nutritional status of the mother before and during pregnancy. Stunting is a condition resulting from malnutrition, especially during the first 1000 days of life (HPK) or the window of opportunities, which is the golden period from the fetal period until the child is two years old. Nutritional problems generally occur due to the influence of the mother's nutritional condition during pregnancy and breastfeeding, so they can have an impact on newborn babies and children aged 2 years as well as adolescent girls. Service activities aim 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 fulfilling healthy food sourced from local food properly and appropriately and fulfill the recommendations for balanced nutrition. The target of the activity is pregnant women who live in the working area of the Dasan Tapen Health Center. Service activities are in the form of Information Communication and Education (KIE), including pre-test activities, material delivery, demonstrations, and post-test activities. The results of the activity showed that there was an increase in knowledge of balanced nutrition indicators among pregnant women under five based on the results of the pre-test and post-test. The level of knowledge of pregnant women in the good category at the pre-test was 3 people, while at the post-test it increased to 10 people. The activity ran smoothly, and pregnant women were able to understand the concept of indicators of balanced nutrition sourced from local food.

Keywords: *Balanced Nutrition; Pregnant mother; Stunting*

Article History

Received: 03 Juli 2024

Accepted: 01 Agustus 2024

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang sangat penting, sehingga ibu harus sehat serta memiliki kecukupan gizi yang baik sebelum atau waktu konsepsi, saat kehamilan dan setelah hamil. Selama



kehamilan, ibu hamil harus mendapatkan tambahan energi dan zat gizi yang seimbang seperti tambahan zat gizi protein, zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan lainnya untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu (Trumbo et al., 2002; Koletzko et al., 2013). Kehamilan berdampak terhadap meningkatnya metabolisme energi sehingga kebutuhan energi dan zat gizi lainnya pun juga akan meningkat. Sehingga apabila terjadi kekurangan gizi tertentu yang diperlukan selama kehamilan dapat menyebabkan efek buruk seperti janin tumbuh tidak sempurna (Allen, 2005).

Berdasarkan Depkes RI (1998), menyebutkan bahwa kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu pada saat sebelum dan selama kehamilan. Status gizi ibu hamil yang baik dan normal pada saat sebelum dan selama hamil kemungkinan akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan, serta dengan berat badan yang normal. Ibu hamil yang memiliki status gizi yang kurang pada masa kehamilan akan berdampak pada dirinya serta janin yang dikandungnya. Dampak yang terjadi jika ibu hamil memiliki status gizi kurang yaitu dapat mempengaruhi pertumbuhan janin, dapat beresiko menyebabkan keguguran, abortus, cacat bawaan, serta berat badan bayi lahir rendah (BBLR) (Khambalia et al., 2015; Alwan et al., 2015).

Kejadian status gizi kurang pada ibu hamil seperti kondisi Kurang Energi Kronis (KEK) masih tinggi di Indonesia, sehingga pemerintah terus membuat kajian dalam mengatasi permasalahan ini. Pemerintah terus berupaya dalam menekan angka kematian ibu dan bayi serta angka kematian balita dengan berbagai langkah strategi untuk menurunkan prevalensi gizi. Upaya perbaikan gizi masyarakat yang dilakukan yaitu mencakup berbagai kegiatan seperti peningkatan program pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif, upaya penanggulangan gizi mikro melalui pemberian vitamin A, Taburia, tablet besi bagi ibu hamil, dan iodisasi garam serta tata laksana kasus gizi kurang dan gizi buruk (Neraca, 2012).

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang umumnya disebabkan karena kekurangan gizi kronis sehingga menyebabkan anak terlalu pendek untuk se-usianya. Literatur menyebutkan bahwa penyebab stunting terjadi karena kekurangan gizi sejak dalam kandungan dan masa awal setelah bayi lahir, kemudian akan nampak setelah anak berusia 2 tahun (Erik, et al, 2020). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2010), menunjukkan bahwa persentase kejadian BBLR sebesar 8,8%, anak balita pendek sebesar 35,6%, anak balita kurus sebesar 13,3%, anak balita gizi kurang sebesar 17,9%, dan anak balita gizi lebih sebesar 12,2%. Umumnya masalah gizi kurang dan pendek lebih tinggi terjadi pada kelompok balita usia 0 – 59 bulan (Pemantauan Status Gizi, 2017).

Stunting terjadi sebagai akibat kekurangan gizi terutama pada saat 1000 Hari Pertama kehidupan (HPK) atau sering disebut sebagai window of opportunities yang merupakan periode emas (golden period) yang dimulai pada masa janin hingga anak berusia dua tahun (Rahayu, et al., 2018). Masalah gizi yang terjadi biasanya berkaitan erat dengan kondisi gizi ibu selama hamil dan menyusui, sehingga dapat berdampak pada bayi yang baru lahir dan anak usia 2 tahun serta pada remaja putri (Husnah, 2017). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kejadian stunting, yaitu pola makan yang tidak sesuai dengan pemenuhan gizi seimbang selama proses kehamilan dan setelah bayi baru lahir, pola makan anak yang tidak sesuai sejak anak lahir hingga berusia dua tahun, pemberian ASI Eksklusif yang tidak sesuai atau kurang dari 6 bulan, pengenalan dan pemberian Makanan Pendamping ASI yang terlalu dini, cara pengasuhan anak yang kurang tepat, higiene dan sanitasi lingkungan yang kurang baik serta faktor lainnya yang berperan terhadap kejadian stunting (Stewart, et al., 2013).

Pemenuhan gizi yang adekuat dan seimbang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal terutama pada masa kehamilan sehingga ibu hamil tidak beresiko memiliki permasalahan dalam status gizinya (Heidkamp, et al., 2015). Edukasi terkait informasi gizi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik dalam kebiasaan makan serta pemilihan makanan yang benar dan berkualitas. Pemberian edukasi dan informasi gizi kepada ibu hamil diharapkan tidak hanya dapat meningkatkan pengetahuan, namun juga dapat merubah perilaku kesehatan (Hardiansyah, & Supariasa, 2016). Sehingga pemberian edukasi kepada ibu hamil mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan, serta pemilihan makanan yang tepat dan berkualitas terutama yang bersumber dari bahan pangan lokal bertujuan untuk dapat mencegah resiko kejadian stunting.

Sosialisasi tentang edukasi makanan gizi seimbang yang bersumber bahan pangan lokal 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 ibu hamil dapat lebih peduli sehingga mau dan mampu mempraktikkan perilaku yang baik dan tepat dalam pemilihan dan menyediakan makanan. Sosialisasi ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat (ibu hamil) dalam memenuhi kebutuhan gizi dengan asupan gizi yang sehat, seimbang dan adekuat. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu kelompok ibu hamil sebanyak 20 orang.

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:

Persiapan Pengabdian

Survey Lokasi Pengabdian

Survey lokasi pengabdian dilakukan dengan melakukan kunjungan ke Kantor Desa Mesanggok Kecamatan Gerung, Kabupaten Lombok Barat pada bulan Mei 2024.

Permohonan Izin Kegiatan

Permohonan izin kegiatan secara tertulis kepada Kepala Desa Mesanggok pada tanggal 17 Mei 2024.

Persiapan Materi

Pembuatan materi yang akan disampaikan saat kegiatan pengabdian.

Pelaksanaan Pengabdian

Pembukaan

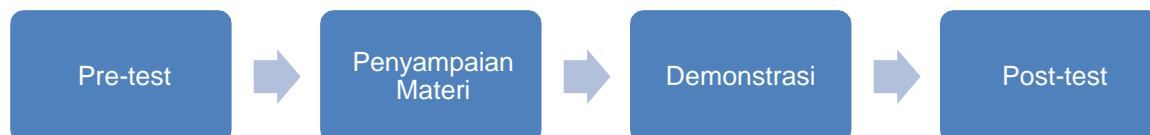
Pembukaan kegiatan diawali oleh Kepala Desa Mesanggok sekaligus perkenalan dengan para peserta yaitu ibu hamil dan kader yang mengikuti kegiatan tersebut.

Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai “Pemberian Edukasi Tentang Gizi Seimbang Bersumber Bahan Pangan Lokal Pada Ibu hamil Dalam Upaya Untuk Mencegah Stunting”, dilanjutkan dengan demonstrasi cara membuat makanan gizi seimbang bersumber bahan pangan lokal. Materi ini disampaikan selama \pm 45 menit.

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 maka akan diberikan gift. Pertanyaan yang diberikan berkaitan dengan materi 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 Mesanggok, dan semua yang terlibat dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Alur Tahapan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan di Kantor Desa Mesanggok pada Hari Sabtu, tanggal 25 Mei 2024 dan diikuti oleh 20 orang ibu hamil dapat berjalan baik dan lancar.

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan bahwa, sebagian besar responden (65%) berusia <25 tahun, berpendidikan tamat Sekolah Dasar sebesar 60% 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	4	20
>30 tahun	3	15

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pendidikan		
SD SMPSMA	12	60
	4	20
	4	20
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga (IRT)Wiraswasta	17	85
	3	15

Pengetahuan Responden tentang Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil

Tingkat pengetahuan responden 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	Pre-test		Post-test	
	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

Upaya penanganan terkait masalah *stunting* dibutuhkan kerjasama antara lintas sektor dengan masyarakat. Karena program tersebut mencakup seluruh aspek kehidupan yaitu pada ibu selama kehamilan, ibu menyusui, anak usia 0-2 bulan, anak usia 24 – 59 bulan, remaja, serta penyediaan sarana prasarana lingkungan yang mendukung program kesehatan. Faktor utama penyebab *stunting* umumnya terjadi melalui proses kronis akumulatif yang dimulai dari faktor gizi ibu sejak sebelum dan selama kehamilan yang dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan anak di masa janin (dalam kandungan), masa kanak – kanak, serta sepanjang siklus kehidupan atau sering dikenal sebagai masa 1000 HPK (Berawi, 2021; Windarti & Nikmah, 2012; Alhidayati & Rahmita, 2016).

Program pemerintah dalam penanganan masalah *stunting* yaitu terdiri dari intervensi spesifik dan intervensi sensitif. Intervensi spesifik umumnya dilakukan untuk mengatasi penyebab langsung dan tidak langsung masalah gizi, sedangkan intervensi sensitif dilakukan untuk mengatasi akar permasalahan dan bersifat jangka panjang. Salah satu bentuk contoh kegiatan intervensi sensitif dalam upaya pencegahan *stunting* yaitu peningkatan pengetahuan (Berawi, 2021). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk memberikan pengetahuan terkait pentingnya asupan gizi yang optimal pada periode 1000 HPK yang terdiri dari 270 hari selama masa kehamilan dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi dilahirkan. Pemberian asupan yang optimal dimulai saat fase masa kehamilan, fase 2 tahun kehidupan diantaranya pentingnya inisiasi menyusui dini, pemberian ASI eksklusif sejak bayi lahir hingga usia 6 bulan, pemberian MP-ASI yang dimulai saat usia 6 bulan, dan pemberian ASI dan MP-ASI diteruskan hingga anak berusia 24 bulan (Reifsnider et al., 2016; Berawi, 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini dalam bentuk sosialisasi tentang edukasi gizi seimbang bersumber bahan pangan lokal untuk mencegah *stunting* bagi ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode sosialisasi atau penyuluhan, diskusi tanya jawab, dan demonstrasi (praktek langsung). Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa materi yang telah diberikan mampu meningkatkan pengetahuan responden. Hal ini dibuktikan dengan respon dan antusias responden yang cepat dan baik dalam menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Rahmawati Raharjo (2022) yang menunjukkan bahwa media penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait pemenuhan asupan gizi pada periode 1000 HPK. Hasil kegiatan demonstrasi pengolahan makanan pendamping ASI dengan bersumber bahan pangan lokal, menunjukkan bahwa responden sangat antusias untuk ikut mempraktekkan pada saat mengolah makanan tersebut.

Materi yang disampaikan yaitu terkait gizi seimbang pada ibu hamil ini bertujuan untuk memberikan informasi pengetahuan kepada ibu hamil bagaimana peran penting asupan gizi seimbang dan optimal selama masa kehamilan dan periode 1000 HPK untuk kesehatan tumbuh kembang anaknya. Sehingga dengan peningkatan pengetahuan diharapkan mampu meningkatkan sikap dan perilaku ibu hamil dalam

memenuhi asupan gizi dengan optimal. Penelitian yang dilakukan oleh Purba (2015) menunjukkan bahwa strategi perubahan perilaku dengan pemberian informasi berguna untuk meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran pada orang tersebut dan pada akhirnya akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Sosialisasi edukasi ini merupakan salah satu proses transfer informasi yang biasanya dilakukan dalam waktu relatif singkat namun diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta mampu merubah perilaku sesuai dengan materi yang diasampaikan.

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%. Hal ini sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Lestari, et al. (2021) yang menunjukkan bahwa media edukasi penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan responden terkait gizi seimbang pada ibu hamil.

Pemberian gizi yang adekuat dan seimbang selama kehamilan sangat berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta kesehatan anak yang optimal. Sehingga pemberian edukasi gizi sangat penting dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang gizi, serta khususnya memanfaatkan menu makanan keluarga dengan berbagai sumber bahan pangan lokal. Masyarakat diharapkan dapat mengolah bahan pangan lokal yang ada menjadi makanan yang lebih bergizi dan hemat biaya serta mudah dijangkau atau didapat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pemberian Edukasi Tentang Gizi Seimbang Bersumber Bahan Pangan Lokal Pada Ibu hamil Dalam Upaya Untuk Mencegah *Stunting*”, 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 indikator gizi seimbang selama kehamilan untuk menunjang tumbuh kembang yang optimal pada janin yang dikandung. 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 sebaiknya kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara kontinyu agar para ibu hamil mau menerapkan pedoman gizi seimbang selama kehamilan dengan menggunakan sumber bahan makanan lokal yang mudah didapat dan hemat biaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, L. H. (2005). Anemia and Iron Deficiency: Effects on Pregnancy Outcome. *Am. J. Clin. Nutr.* 71, 1280S–1284S.
- Alhidayati, & Rahmita, S. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Dini pada Bayi di Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Kebidanan, STIKES Al-Insyirah*, 5(1).
- Alwan, N. A., Cade, J. E., McArdle, H. J., Greenwood, D.C., Hayes, H.E., Simpson, N. A. (2015). Maternal Iron Status in Early Pregnancy and Birth Outcomes: Insights From The Baby’s Vascular Health and Iron In Pregnancy Study. *Br. J. Nutr.* 113, 1985–1992.
- Berawi, K. N. (2021). *Pedoman Asupan dan Asuhan 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Bandar Lampung: Pusaka Media.
- Depkes RI. (1996). *Pedoman Penanggulangan Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Depkes RI. (1997). *Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) 1995*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Erik, R. A., Rosyana, A., Rianti, A., Muhaemi, E., Yuni, E. E., Fauziah, F., Nur’azizah, Rojuli, R, Y. A., & Huda, N. (2020). Stunting Pada Anak Usia Dini (Study Kasus di Desa Mirat Kec Lewimunding Majalengka). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 24–36.
- Hardiansyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Etika Rezkina MOnica Ester.
- Heidkamp, R. A., Ayoya, M. A., Teta, I. N., Stoltzfus, R. J., & Marhone, J. P. (2015). Complementary Feeding Practices and Child Growth Outcomes in Haiti: An Analysis of Data from Demographic and Health Surveys. *Maternal and Child Nutrition*, 11(4), 815–828. <https://doi.org/10.1111/mcn.12090>
- Husnah. (2017). Nutrisi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(3), 179–183.

- Kemenkes RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Cegah Stunting, itu Penting. Pusat Data Dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI*, 1–27. <https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/Buletin-Stunting-2018.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khambalia, A.Z.; Collins, C.E.; Roberts, C.L.; Morris, J.M.; Powell, K.L.; Tasevski, V.; Nassar, N. (2015). Iron Deficiency in Early Pregnancy Using Serum Ferritin and Soluble Transferrin Receptor Concentrations are Associated with Pregnancy and Birth Outcomes. *Eur. J. Clin. Nutr.* 70, 358–363.
- Koletzko, B.; Bauer, C.P.; Bung, P.; Cremer, M.; Flothkötter, M.; Hellmers, C.; Kersting, M.; Krawinkel, M.; Przyrembel, H.; Rasenack, R.A.; et al. (2013). German National Consensus Recommendations on Nutrition and Lifestyle in Pregnancy by the 'Healthy Start—Young Family Network'. *Ann. Nutr. Metab.* 63, 311–322
- Lestari, D., Sulistiawati, F., & Naelasari, D. N. (2021). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Imunitas Pada Masa Pandemi Covid-19. *Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 20-28.
- Neraca. (2012). *Gizi Ibu Hamil di Indonesia Rendah*. (Online), (http://www.neraca.co.id/article/1808_2/gizi-ibu-hamil-di-indonesia-rendah). Diakses 30 Mei 2024.
- Rahayu, A., Rahman, F., Marlinae, L., Husaini, Meitria, Yulidasari, F., Rosadi, D., & Laily, N. (2018). *Buku Ajar Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan*. In Penerbit CV Mine.
- Rahmawati, R. (2022). Penguatan Pengetahuan Maternal dan Kader Tentang Pemenuhan Gizi Pada Periode Emas Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Wilayah Desa Tapanrejo Kecamatan Muncar Banyuwangi. Universitas Bakti Indonesia Banyuwangi.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Reifsnider Elizabeth, Jenna Flowers, Michael Todd, Jennie Bever Babendure, Michael Moramarco. (2016). The Relationship Among Breastfeeding, Postpartum Depression, and Postpartum Weight in Mexican American Women. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*. 45(6), Pages 760-771.
- Stewart, C. P., Iannotti, L., Dewey, K. G., Michaelsen, K. F., & Onyango, A. W. (2013). Contextualising Complementary Feeding in a Broader Framework for Stunting Prevention. *Maternal and Child Nutrition*, 9(S2), 27–45. <https://doi.org/10.1111/mcn.12088>
- Trumbo, P.; Schlicker, S.; Yates, A. A.; Poos, M. (2002). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. *J. Am. Diet. Assoc.* 102, 1621–1630.
- Windarti, D.W., & Nikmah, L. (2012). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemberian MP-ASI dini pada Usia 7-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggulan Kulon Progo Tahun 2012. *Naskah Publikasi. Program Studi Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah*.