

Penyuluhan Menu Sehat pada Ibu Hamil sebagai Upaya Percepatan Penurunan Prevalensi Stunting di Desa Giripurno

Maya Maulina Sari*, Ina Mardiana Putri, Nadia Rosalinda, Faradilla Indah Oktavia Sari, Amira Muradah Retyani, Risma Verani Arfina Putri, Hikmah Dinar Nazard, Resti Novita Sari, St. Mutrifatul Imthiatiyyah, Zahra Klarisa

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

INFO ARTIKEL

Corresponding author.

Email adress:

maya.maulina.2106126@students.um.ac.id
(Maya Maulina Sari)

Penyerahan 7 Oktober 2023;

Revisi 10 November 2023;

Diterima 17 Desember 2023

Keywords:

Pedoman penulis; *Stunting*;

Penyuluhan; Menu sehat.

ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan kesehatan akibat kekurangan gizi kronis yang dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar. Kondisi ini memberikan pengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia serta kondisi kesehatan masyarakat. Jawa Timur merupakan salah satu provinsi yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam menangani masalah *stunting* karena memiliki prevalensi *stunting* yang tinggi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya *stunting* adalah dengan melakukan penyuluhan mengenai pemenuhan gizi selama masa kehamilan melalui menu sehat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemenuhan gizi dan nutrisi yang diperlukan selama masa kehamilan melalui menu sehat. Metode pelaksanaan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan permainan edukatif dengan instrumen pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test dengan jumlah soal pernyataan masing-masing 8 soal. Hasil dari pengumpulan data diolah menggunakan uji non parametrik wilcoxon pada SPSS dan diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada 12 ibu hamil dengan rata-rata peningkatan (Mean Rank) sebesar 6.50 dan 13 responden lainnya tidak mengalami peningkatan pengetahuan. Tingkat pengetahuan merupakan hal yang mempengaruhi status gizi ibu hamil karena selama kehamilan pertumbuhan dan perkembangan janin sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu mengenai asupan gizi. Ibu hamil dengan pengetahuan gizi yang cukup diharapkan dapat memilih bahan makanan bergizi serta menyusun menu seimbang sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat mencegah terjadinya *stunting*.

Pendahuluan

Stunting, yang merupakan masalah kesehatan publik serius di Indonesia, mempengaruhi tidak hanya pertumbuhan fisik anak-anak tetapi juga perkembangan kognitif dan kapasitas pembelajaran mereka. Menurut data WHO tahun 2020, prevalensi stunting global mencapai 22%, dengan Indonesia menyumbang sekitar 6,3 juta dari jumlah tersebut. Keberadaan Indonesia di posisi ke-27 dari 154 negara dengan prevalensi stunting tertinggi menggarisbawahi urgensi intervensi terpadu untuk mengatasi masalah ini.

Survei Sosial dan Gizi Balita Indonesia (SSGBI) 2019 melaporkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia sebesar 27,3%, yang mengalami penurunan menjadi 21,6% pada tahun 2022. Meskipun ini menunjukkan kemajuan, angka ini masih belum mencapai target nasional 2024 yaitu 14%. Jawa Timur khususnya, dengan prevalensi stunting sebesar 19,2% pada tahun 2022, memerlukan perhatian khusus dalam penanganan stunting.

Perpres No 72 Tahun 2021 mendefinisikan stunting sebagai gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang. Dampak

jangka pendek stunting meliputi gangguan pada perkembangan otak dan fisik anak, serta pengaruh negatif pada metabolisme tubuh mereka. Secara jangka panjang, stunting dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif, prestasi belajar, dan sistem kekebalan tubuh anak.

Faktor-faktor yang berkontribusi pada tingginya prevalensi stunting di Indonesia meliputi praktik pengasuhan yang tidak optimal, kurangnya akses ke makanan bergizi, air bersih, sanitasi yang layak, dan layanan kesehatan, termasuk Ante Natal Care (ANC) (Yuwanti, dkk. 2021). Oleh karena itu, TNP2K (2017) menekankan perlunya rencana intervensi yang komprehensif untuk mengatasi masalah stunting.

Pemerintah Indonesia telah menerapkan Intervensi Gizi Spesifik yang ditargetkan untuk ibu hamil dan balita. Intervensi ini meliputi pemberian makanan tambahan pada ibu hamil untuk mengatasi defisiensi nutrisi dan melindungi ibu hamil dari malaria. Program ini bertujuan untuk mempercepat penurunan angka stunting sesuai dengan target SDGs ke-2.

Salah satu upaya pencegahan stunting yang efektif adalah melalui pemenuhan gizi dan nutrisi selama kehamilan. Hal ini melibatkan konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi sesuai dengan kebutuhan energi ibu hamil di setiap trimester (Ekayanthi & Suryani, 2019). Melalui program pengabdian masyarakat, tujuannya adalah meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya nutrisi selama kehamilan. Program ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam menekan angka stunting di Indonesia.

Edukasi dan sosialisasi tentang gizi dan nutrisi bagi ibu hamil adalah kunci dalam usaha pencegahan stunting (Hariawan, dkk. 2023). Program yang terstruktur dan berkesinambungan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Dengan demikian, diharapkan dapat mengurangi risiko stunting di masa depan, yang secara langsung akan berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak Indonesia.

Metode

Untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya menu sehat, penelitian ini mengadopsi pendekatan yang inovatif dan interaktif. Melalui kombinasi ceramah dan permainan edukatif, informasi penting disampaikan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Pendekatan ini dirancang khusus untuk menarik perhatian dan memudahkan proses pembelajaran bagi ibu hamil, dengan mengakomodasi berbagai gaya belajar.

Pengetahuan ibu hamil tentang menu sehat diukur menggunakan instrumen berupa pre-test dan post-test yang terdiri dari 8 butir pernyataan dengan pilihan jawaban "Ya" dan "Tidak". Pre-test dilakukan sebelum dimulainya kegiatan ceramah dan permainan edukatif untuk mengukur pengetahuan awal para ibu hamil. Post-test kemudian dilakukan setelah kegiatan selesai, dengan tujuan untuk menilai peningkatan pengetahuan yang telah diperoleh.

Kegiatan pendidikan ini dilakukan di puskesmas pembantu Desa Giripurno, Kecamatan Bumiaji, Kota Batu, pada tanggal 14 Oktober 2023. Dengan 25 ibu hamil sebagai responden, kegiatan ini berhasil mengumpulkan sampel yang cukup representatif untuk menghasilkan data yang valid dan kredibel.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji non parametrik Wilcoxon di SPSS. Pemilihan uji Wilcoxon didasarkan pada kecocokannya untuk data yang tidak terdistribusi normal atau ketika ukuran sampel relatif kecil. Uji ini membandingkan skor pre-test dan post-test untuk menentukan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada ibu hamil setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Hasil dari analisis ini diharapkan dapat mengonfirmasi efektivitas metode ceramah dan permainan edukatif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya nutrisi dan menu sehat selama masa kehamilan. Temuan ini sangat penting dalam konteks pengembangan program kesehatan ibu dan anak di masa depan, terutama dalam upaya pencegahan stunting dan peningkatan kesehatan ibu hamil.

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan nutrisi yang diperoleh dari kegiatan ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mereka sendiri, tetapi juga secara langsung mempengaruhi kesehatan dan perkembangan janin. Edukasi gizi yang efektif dapat membantu ibu hamil dalam membuat pilihan makanan yang lebih sehat, memenuhi kebutuhan kalori dan nutrisi yang diperlukan, dan mencegah berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan kekurangan gizi selama kehamilan (Riska, 2021). Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup ibu dan anak, serta mendukung pencapaian target-target pembangunan berkelanjutan yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak.

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Usia Ibu Hamil

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Responden		
< 21 tahun	3	12%
21-25 tahun	8	32%
26-30 tahun	7	28%
31-35 tahun	3	12%
> 35 tahun	4	16%
Jumlah	25	100%

Analisis distribusi usia ibu hamil dalam penelitian ini mengungkapkan dinamika penting yang dapat mempengaruhi strategi intervensi kesehatan. Dengan kelompok usia 26-30 tahun sebagai partisipan terbanyak, mencakup 32% dari total responden, penelitian ini menyoroti bahwa mayoritas ibu hamil dalam sampel berada di usia produktif. Usia ini sering kali dikaitkan dengan stabilitas pekerjaan dan kehidupan keluarga, yang bisa mempengaruhi akses mereka terhadap sumber daya kesehatan dan nutrisi.

Di sisi lain, partisipasi ibu hamil dengan usia di bawah 21 tahun dan 31-35 tahun, masing-masing hanya 12%, menunjukkan bahwa kelompok usia ini mungkin memiliki kebutuhan dan tantangan yang berbeda dalam hal akses ke informasi kesehatan dan nutrisi. Ibu hamil yang lebih muda mungkin menghadapi tantangan berbeda seperti pendidikan yang belum lengkap dan keterbatasan sumber daya, sedangkan mereka yang berusia 31-35 tahun mungkin menghadapi isu kesehatan yang berbeda yang terkait dengan kehamilan usia lanjut.

Pemahaman tentang distribusi usia ini sangat penting dalam merumuskan strategi penyuluhan kesehatan. Hal ini memungkinkan pengembangan materi edukatif dan metode penyampaian yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik masing-masing kelompok usia. Misalnya, ibu hamil muda mungkin memerlukan informasi lebih mendalam tentang dasar-dasar nutrisi kehamilan, sedangkan mereka yang berusia lebih tua mungkin membutuhkan informasi tentang bagaimana mengelola risiko kesehatan tertentu selama kehamilan.

Selain itu, pengetahuan ini juga berguna untuk merancang program pendukung yang lebih luas. Untuk ibu hamil muda, program bisa meliputi dukungan pendidikan dan konseling karier, sementara untuk kelompok usia yang lebih tua, fokusnya bisa pada pengelolaan risiko kesehatan dan dukungan psikologis.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga bisa menjadi dasar untuk kampanye kesadaran publik yang ditargetkan, yang mempromosikan pentingnya perawatan pra-kehamilan dan nutrisi, terutama di kalangan perempuan usia subur. Hal ini akan membantu dalam upaya jangka panjang untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak, serta mengurangi risiko stunting dan masalah kesehatan lain yang terkait dengan kehamilan.

Dengan mempertimbangkan distribusi usia ibu hamil ini, penelitian dan program intervensi kesehatan dapat lebih efektif dalam menysasar dan memenuhi kebutuhan spesifik dari berbagai kelompok usia, sehingga memberikan dampak positif yang lebih besar pada kesehatan ibu dan bayi.

Hasil pre-test dan post-test

Hasil pre-test dan post-test disajikan pada tabel dibawah ini

Tabel 2. Test Statistic

Z	-3.357 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Hasil yang dicatat dalam Tabel 2 tentang Test Statistic mengungkapkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) pada penelitian ini adalah 0.001, jauh di bawah ambang batas signifikansi statistik umumnya sebesar 0.05 ($p < 0.05$). Temuan ini memberikan bukti statistik yang kuat tentang efektivitas kegiatan penyuluhan mengenai menu sehat yang telah dilakukan.

Nilai signifikan ini, yaitu 0.001, menegaskan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara skor pre-test dan post-test. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil di Desa Giripurno mengalami peningkatan yang nyata setelah mengikuti sesi penyuluhan. Peningkatan pengetahuan ini menandakan bahwa kombinasi metode ceramah dan permainan edukatif dalam penyuluhan berhasil efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya asupan nutrisi yang sehat selama kehamilan.

Pemahaman yang lebih baik tentang nutrisi dan pilihan menu sehat sangat vital bagi ibu hamil, mengingat implikasinya yang langsung pada kesehatan dan perkembangan janin. Kegiatan penyuluhan yang berhasil ini berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesadaran kesehatan ibu hamil, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi risiko stunting dan meningkatkan kesehatan bayi yang akan lahir.

Temuan ini juga menekankan pentingnya melakukan intervensi pendidikan kesehatan yang dirancang dengan baik dalam masyarakat. Penyuluhan yang menggabungkan metode ceramah dengan aktivitas edukatif interaktif menawarkan cara efektif untuk menyampaikan informasi kesehatan yang penting kepada audiens. Keberhasilan peningkatan pengetahuan yang signifikan ini mendorong adopsi kegiatan serupa di lokasi lain sebagai bagian integral dari program kesehatan masyarakat, dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

Dalam konteks lebih luas, temuan ini dapat dijadikan sebagai dasar bagi pengambilan kebijakan dan perencanaan program kesehatan di masa depan. Khususnya, ini menginformasikan perlunya strategi komunikasi kesehatan yang efektif yang mempertimbangkan kebutuhan spesifik dan preferensi belajar dari target audiens. Selain itu, hasil ini mendukung pentingnya investasi berkelanjutan dalam program edukasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan ibu dan anak.

Tabel 3. Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
setelah diberi pengetahuan - sebelum diberikan pengetahuan	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	12 ^b	6.50	78.00
	Ties	13 ^c		
	Total	25		

a. setelah diberi pengetahuan < sebelum diberikan pengetahuan

b. setelah diberi pengetahuan > sebelum diberikan pengetahuan

c. setelah diberi pengetahuan = sebelum diberikan pengetahuan

Analisis hasil dalam Tabel 3, yang menampilkan data dari uji Wilcoxon, memberikan wawasan mendalam tentang perubahan pengetahuan ibu hamil di Desa Giripurno pasca mengikuti sesi penyuluhan. Uji Wilcoxon, sebagai metode statistik, memungkinkan pemahaman yang lebih akurat tentang dampak kegiatan penyuluhan pada pengetahuan ibu hamil.

Pertama, kategori 'Negative Ranks' yang menunjukkan tidak adanya penurunan nilai pengetahuan ibu hamil dari pre-test ke post-test adalah temuan penting. Dengan nilai 'N', 'Mean Rank', dan 'Sum of Ranks' semuanya 0, hal ini mengindikasikan bahwa setelah mengikuti sesi penyuluhan, tidak ada satu pun responden yang menunjukkan penurunan dalam pengetahuan. Ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan, paling tidak, tidak memiliki dampak negatif terhadap pengetahuan ibu hamil.

Kedua, dalam kategori 'Positive Ranks', kenaikan pengetahuan yang dialami oleh 12 ibu hamil, dengan rata-rata peningkatan (Mean Rank) sebesar 6.50, adalah indikasi yang sangat baik. Ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan nutrisi selama kehamilan. Peningkatan yang signifikan ini menegaskan efektivitas metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan.

Ketiga, kategori 'Ties', di mana 13 ibu hamil memperoleh skor yang sama untuk pre-test dan post-test, memberikan gambaran tentang kebutuhan untuk memperkaya dan memodifikasi pendekatan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kegiatan penyuluhan efektif untuk sebagian responden, masih ada kelompok ibu hamil yang tidak mengalami perubahan pengetahuan yang signifikan.

Kesimpulannya, hasil analisis Wilcoxon mengkonfirmasi bahwa kegiatan penyuluhan telah efektif dalam meningkatkan pengetahuan sebagian besar ibu hamil. Namun, keberadaan sejumlah ibu hamil yang tidak menunjukkan peningkatan pengetahuan menunjukkan perlunya diversifikasi dan pembaruan dalam metode penyuluhan. Diperlukan pendekatan yang lebih inklusif dan beragam, yang mungkin mencakup metode interaktif lainnya, materi yang lebih relevan, atau format penyuluhan yang lebih menarik, untuk memastikan bahwa semua ibu hamil mendapat manfaat maksimal dari program tersebut. Upaya ini penting untuk memastikan bahwa semua ibu hamil menerima informasi penting yang bisa membantu mereka dalam membuat keputusan yang tepat mengenai gizi selama kehamilan, yang pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan mereka dan bayi yang akan lahir.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Giripurno merupakan langkah strategis yang signifikan dalam mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan kedua yang berkaitan dengan penurunan prevalensi stunting. Penyuluhan kesehatan yang difokuskan pada edukasi gizi untuk ibu hamil menargetkan aspek kunci dalam memerangi stunting, termasuk pentingnya menu sehat, pemenuhan gizi yang tepat, serta mengidentifikasi mitos dan fakta seputar nutrisi selama kehamilan dan masa nifas.

Hasil dari kegiatan ini, yang ditandai dengan peningkatan pengetahuan pada 12 ibu hamil, menunjukkan efektivitas metode yang dipilih, yakni kombinasi ceramah dan permainan edukatif. Peningkatan rata-rata (Mean Rank) sebesar 6.50 mengkonfirmasi bahwa pendekatan ini berhasil dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang aspek gizi. Penelitian oleh Retnaningtyas (2022) telah menunjukkan bahwa metode pendidikan kesehatan seperti ini efektif dalam meningkatkan penyerapan pengetahuan. Selain itu, penelitian oleh Sulistyowati et al. (2017) menyoroti bahwa faktor usia mempengaruhi kemampuan kognitif dan pemahaman ibu hamil, menunjukkan pentingnya pendekatan yang disesuaikan sesuai dengan kelompok usia.

Sementara itu, temuan dari penelitian Lestaluhu (2021) dan Priastari dkk. (2017) mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan gizi pada ibu hamil di beberapa daerah masih rendah, menyoroti perlunya intervensi pendidikan yang lebih luas dan terstruktur. Kekurangan pengetahuan ini tidak hanya berdampak pada status gizi ibu hamil tetapi juga pada perkembangan dan kesehatan janin, meningkatkan risiko kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), dan stunting (Nurvembrianti, dkk. 2021).

Pentingnya peningkatan pengetahuan gizi di kalangan ibu hamil menjadi jelas melalui hasil penelitian ini. Dengan pendidikan dan penyuluhan yang efektif, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku dan kebiasaan makan ibu hamil menjadi lebih sehat (Susanto, 2017). Pendekatan yang holistik dan inklusif dalam menyampaikan informasi gizi dan kesehatan sangat penting untuk memastikan bahwa ibu hamil mendapatkan pengetahuan yang komprehensif dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan gizi ini tidak hanya berkontribusi langsung terhadap penurunan risiko stunting, tetapi juga pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil serta bayi yang akan lahir. Dalam jangka panjang, pendekatan seperti ini akan membantu menciptakan generasi yang lebih sehat dan mampu mencapai potensi penuhnya, sejalan dengan tujuan SDGs. Pendekatan multi-sektoral dan kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, dan komunitas, akan menjadi kunci dalam memastikan keberhasilan dan keberlanjutan dari inisiatif seperti ini.

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan telah mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya pemenuhan gizi dan nutrisi selama masa kehamilan melalui konsumsi menu sehat. Peningkatan pengetahuan ini dapat dibuktikan melalui hasil pre-test dan post-test, di mana data yang diolah menggunakan uji Wilcoxon pada SPSS menunjukkan rata-rata peningkatan (Mean Rank) sebesar 6.50. Ini mengindikasikan bahwa kegiatan penyuluhan telah efektif dalam meningkatkan pemahaman sebagian ibu hamil tentang aspek gizi selama kehamilan.

Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa dari 25 responden yang terlibat, hanya 12 yang menunjukkan peningkatan pengetahuan. Fakta ini mengungkapkan bahwa masih terdapat ruang untuk peningkatan dalam penyampaian materi dan metode penyuluhan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih inovatif dan interaktif dalam kegiatan penyuluhan yang akan

datang, untuk memastikan bahwa seluruh peserta dapat lebih efektif dalam menyerap informasi yang diberikan.

Beberapa strategi yang bisa dipertimbangkan untuk kegiatan penyuluhan selanjutnya antara lain:

1. **Penggunaan Media Visual dan Interaktif:** Penggunaan alat peraga, video edukatif, dan presentasi interaktif dapat membantu dalam menyampaikan informasi secara lebih menarik dan mudah dipahami.
2. **Sesi Tanya Jawab:** Mengadakan sesi tanya jawab aktif setelah penyuluhan dapat membantu peserta dalam memahami materi secara lebih mendalam, serta menanggapi kebingungan atau kesalahpahaman yang mungkin mereka miliki.
3. **Workshop Praktis:** Menyelenggarakan workshop praktis di mana ibu hamil dapat langsung terlibat dalam mempersiapkan dan merencanakan menu sehat.
4. **Kelompok Diskusi Kecil:** Membagi peserta menjadi kelompok kecil untuk diskusi dapat meningkatkan partisipasi dan memungkinkan pertukaran ide serta pengalaman.
5. **Follow-up dan Pendampingan:** Menyediakan sesi follow-up atau pendampingan bagi ibu hamil untuk membantu mereka menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.
6. **Feedback dan Evaluasi:** Mengumpulkan umpan balik dari peserta untuk evaluasi dan peningkatan materi serta metode penyuluhan di masa mendatang.

Daftar Pustaka

- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah stunting pada kelas ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312-319.
- Hariawan, M. S. M., Agustina, A. D., Putri, L. S., Damayanti, L. T., Dwitasari, T., & Wahyudi, K. E. (2023). Sosialisasi Edukasi Gizi Seimbang dalam Demo Menu Ibu Hamil Guna Pencegahan Stunting Di Desa Banjarsari. *KARYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 298-303.
- Lestahu, S. A. (2021). Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi Ibu Hamil (Energi, Protein, dan Zat Besi). *JurnalKebidanan (JbD)*, 1(2), 104-113. <https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JBD/article/view/328>
- Nurvembrianti, I., Purnamasari, I., & Sundari, A. (2021). Pendampingan ibu hamil dalam upaya peningkatan status gizi. *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 50-55.
- Priastari, N. A., Nugraheni, S. A., & Rahfiludin, M. Z. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Asupan Protein dan Tingkat Kecukupan Protein dengan Kadar Albumin Serum Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 722-729.
- Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartikawati, E., Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri, & Denik. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *Abdimas: Adi Pengabdian Kepada Masyarakat*, c, 1-23. <https://media.neliti.com/media/publications/360443-none-c9fd75ac.pdf>
- RI, K. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Kemenkes RI, 259.
- Riska, N. (2021). Pengaruh pelatihan tentang pemilihan makanan sehat untuk mencegah terjadinya stunting melalui edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 8(02), 175-185.
- Sari, W. K., & Deltu, S. N. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Anemia, dan Tingkat Konsumsi Makanan dengan Kejadian KEK Pada Ibu Hamil di Desa Muara Madras Kabupaten Merangin Jambi. 4(1), 434-439.
- Sulistyowati, A., Putra, K. W. R., & Umami, R. (n.d.). (2017). Hubungan Antara Usia dan Tingkat

- Pendidikan dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Selama Hamil Di Poli Kandungan Di Rsu Jasem, Sidoarjo. *Jurnal Nurse and Health*, 6(2), 40-43. DOI. 10.5281/zenodo.1464319
- Susanto, A. (2017, June). Peran kader posyandu sebagai agen perubahan perilaku pada ibu hamil dalam upaya menekan angka kematian ibu dan bayi. In *Prosiding 2nd Seminar Nasional IPTEK Terapan (SENIT)* (Vol. 2, No. 1, pp. 189-193).
- Yuwanti, Y., Mulyaningrum, F. M., & Susanti, M. M. (2021). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Stunting Pada Balita Di Kabupaten Grobogan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 74-84.