



Mewujudkan Kehamilan yang Sehat Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil

Rifzi Devi Nurvitasari*¹, Descha Giatri Cahyaningrum², Endah Sri Utami¹, Siti Nuryah¹

¹STIKES BHAKTI AL-QODIRI

²POLITEKNIK NEGERI JEMBER

¹Program Studi D3 Kebidanan

²Program Studi D3 Produksi Tanaman Perkebunan Jurusan Produksi Pertanian

*e-mail: rifzidevinurvitasari@stikesalqodiri.ac.id

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 081331133692

Abstrak

Kehamilan merupakan masa kritis bagi perkembangan. Pada tahap kehamilan ini, pola makan seimbang mutlak diperlukan agar anak lahir dan tumbuh sehat. Mengonsumsi makanan bergizi merupakan perilaku penting bagi kesehatan ibu dan janin serta bayi dalam kandungannya. Pola makan yang tidak tepat saat hamil berdampak pada banyaknya malnutrisi/gizi buruk pada tubuh. Dampak positif dari layanan ini adalah pemberian pendidikan kesehatan yang dapat meningkatkan informasi dan pengetahuan tentang gizi selama kehamilan. Kami melakukan pendidikan gizi pada ibu hamil dengan 17 peserta hamil dan mengevaluasi program menggunakan tes sebelum dan sesudah. Berdasarkan hasil pre dan post test, proporsi ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang pendidikan gizi semakin meningkat. Peningkatan ini diharapkan dapat mempercepat proses kehamilan hingga kelahiran dan kehamilan yang sehat bagi seorang anak. Hal ini mencegah risiko keterlambatan tumbuh kembang pada bayi atau anak.

Kata kunci: edukasi, nutrisi ibu hamil, kehamilan sehat

Abstract

Pregnancy is a critical period for development. At this stage of pregnancy, a balanced diet is absolutely necessary so that the child is born and grows healthily. Eating nutritious food is an important behavior for the health of the mother and fetus and the baby in her womb. Improper eating patterns during pregnancy can result in a lot of malnutrition/malnutrition in the body. The positive impact of this service is the provision of health education which can increase information and knowledge about nutrition during pregnancy. We conducted nutritional education in pregnant women with 17 pregnant participants and evaluated the program using before and after tests. Based on the pre and post test results, the proportion of pregnant women who have knowledge about nutrition education is increasing. This increase is expected to speed up the process of pregnancy to birth and a healthy pregnancy for a child. This prevents the risk of delayed growth and development in babies or children.

Keywords: education, nutrition for pregnant women, healthy pregnancy

1. PENDAHULUAN

Meningkatkan kesehatan ibu dan bayi merupakan investasi masa depan mereka, karena ibu yang sehat akan menghasilkan anak yang sehat. Kesehatan bayi menjadi nilai tambah untuk melahirkan generasi masa depan yang berkualitas. Hasil dari upaya kesehatan ibu dan anak dapat dilihat misalnya pada indikator angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) [1]. Pelayanan kesehatan masyarakat yang optimal dilaksanakan melalui partisipasi masyarakat, baik secara individu maupun kelompok. Oleh karena itu, pemberdayaan masyarakat merupakan langkah yang efektif karena masyarakat merupakan sasaran pelayanan Kesehatan [2][3]. Pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan konsumsi pangan sangat dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas. Kebutuhan nutrisi selama kehamilan berbeda-beda pada setiap orang.

Permasalahan gizi seringkali menjadi masalah ketika masyarakat didasarkan pada pemahaman yang baik dan keyakinan yang sama. Mengonsumsi makanan bergizi merupakan perilaku penting bagi kesehatan ibu dan bayi yang dikandungnya. Kebiasaan makan yang salah, terutama saat hamil, dapat menyebabkan malnutrisi dan kekurangan gizi pada tubuh. [4][5][6].

Ibu hamil masuk dalam klasifikasi kelompok rentan, sehingga ibu-ibu saat ini harus bisa menjaga stamina melengkapi makanan menurut usia kehamilan. Pendidikan adalah sebuah proses dan pendidikan formal dan informal resmi. Pendidikan kesehatan adalah sebuah proses belajar berdasarkan jurusan yang mengajarkan tentang kesehatan dan memberikan informasi kesehatan untuk individu, keluarga, kelompok dan dengan komunitas terapan [7]. Tujuannya adalah untuk memperbaiki perilaku sehari-hari mereka yang tidak sehat akan menjadi sehat utilitas adalah tujuan utama untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Pola makan seorang ibu selama hamil sangatlah penting yang penting untuk dipenuhi kesehatan ibu dan janin. Dengan nutrisi apa yang baik selama kehamilan tetap ada membantu ibu dan janin tetap sehat [8][9].

Mengonsumsi makanan bergizi selama kehamilan dapat meningkatkan kesehatan bayi dan balita Anda. Kesehatan anak usia dini sangat penting dan berkaitan erat dengan perkembangan dan peningkatannya. Ini adalah ukuran yang dapat menentukan kesejahteraan suatu bangsa dan masa depan serta tanggung jawabnya di masa depan. Generasi mudalah yang menggerakkan pembangunan untuk kemaslahatan rakyat dan negara [10][11]. Waktu sangat penting untuk tumbuh kembang bayi, karena anak dilahirkan dan membutuhkan pola makan yang seimbang agar bisa tumbuh sehat. Ibu dengan gizi dan keterampilan gizi yang tepat dapat menjaga pola makan yang benar selama kehamilan. Gizi, disertai dengan keterampilan mengasuh anak yang baik, dapat membantu para ibu lebih memahami tentang makanannya dan anak yang dikandungnya. Kemampuan memberi nutrisi pada ibu hamil ini terlihat jelas ketika pertimbangan yang sangat mencolok diberikan pada kebiasaan makan yang sesuai dengan kebiasaan ibu. [12][13][14].

Sebagian besar siklus hidup wanita di usia kehamilan itu penting. Wanita hamil juga harus untuk diri mereka sendiri memberikan makanan untuk bayi itu mengandung persyaratan nutrisi apa yang ibu makan setiap hari harus diikuti secara berurutan kebutuhan nutrisi selama kehamilan menerima nutrisi penuh dan cukup [15]. Jika menyusui selama kehamilan itu tidak cukup, itu bisa memimpin terjadinya malnutrisi dapat menimbulkan dampak yang serius terhadap pertumbuhan janin dan bisa yang mengakibatkan lahirnya anak dengan perawakan pendek dan cacat bayi. Dengan informasi yang bagus Wanita hamil bisa melahirkan anak sehat dan melaksanakan rencana pemerintah dalam penindasan AKI dan AKB serta realisasi Emas Indonesia 2045 [16][17].

Produk akhir dari proses pemahaman atau tahunya seseorang terhadap suatu objek melalui indera yang dimiliki dimulai dari indera pendengaran, penciuman maupun peraba adalah pengetahuan [18]. Pengetahuan ataupun wawasan yang dimiliki oleh ibu hamil tentang nutrisi selama kehamilan akan mendorong dari segi sikap ibu dalam melakukan pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan ini. Dengan terpenuhinya kebutuhan nutrisi ibu hamil akan membuat kehamilan menjadi sehat dan menurunkan AKI maupun AKB yang kaitannya dengan malnutrisi.

2. METODE

Bulan September 2023 merupakan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dengan dibantu oleh mahasiswi prodi Kebidanan STIKes Bhakti Al-Qodiri. Pelaksanaan kegiatan ini ditujukan pada responden terutama ibu hamil berjumlah 17 responden dengan metode penyuluhan, diskusi serta tanya jawab dan demonstrasi termasuk media menggunakan leaflet,

laptop, speaker. Mengambil langkah promosi kesehatan terkait dengan edukasi Kesehatan nutrisi selama masa kehamilan sebagai upaya mewujudkan kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman. Kegiatan ini dilaksanakan di Kecamatan Summersari, Kelurahan Karangrejo.

a. Tahap Persiapan

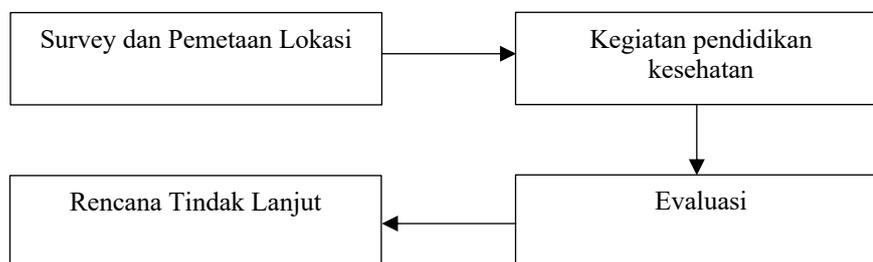
Terlebih dahulu dilakukan observasi tempat yang akan dijadikan sebagai target tempat pengabdian pada tahap ini. Selain itu, mengamati pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama masa kehamilan sebagai upaya mewujudkan kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman. Alat ukurnya menggunakan kuesioner yang berisi data umum dan khusus. Data umum meliputi karakteristik responden, sedangkan data khusus berupa angket pengetahuan ibu hamil. Angket tertutup yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan menggunakan skala rasio dan merupakan jenis pertanyaan yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini. Pertanyaan positif jika setuju menerima nilai 1 dan tidak setuju menerima nilai 0. Sebaliknya, kalimat negatif jika setuju menerima nilai 0 dan tidak setuju menerima nilai 1.

b. Pelaksanaan Program

- a) Melaksanakan tes pra kegiatan (menyelidiki pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang gizi ibu hamil).
- b) Menyelenggarakan pendidikan kesehatan tentang nutrisi pada ibu hamil, manfaat yoga selama kehamilan dan persiapan persalinan.
- c) Diskusi dan tanya jawab.
- d) Tahap Evaluasi.

Kegiatan asesmen dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki ibu hamil sebelum (pre-test) dan setelah (post-test). Hal ini perlu dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah karena untuk mengetahui peningkatan pemahaman ibu hamil nutrisi selama masa kehamilan sebagai upaya mewujudkan kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman sudah sejauh mana memahami hal tersebut. Kemudian dilakukan rekapitulasi data.

Dalam kegiatan ini, prosedur pelaksanaannya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan ibu hamil tentang nutrisi selama masa kehamilan sebagai upaya mewujudkan kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman. Hasil akhir dari pengabdian masyarakat ini meliputi evaluasi

hasil tes sebelum dan sesudah tes dengan angket. Jumlah responden yang hamil sebanyak 17 ibu hamil.



Gambar 1. Edukasi kesehatan mengenai kebutuhan nutrisi ibu hamil dalam mewujudkan kehamilan yang sehat



Gambar 2. Dokumentasi akhir kegiatan

Dalam kegiatan ini, ibu hamil di wilayah Summersari desa Karangrejo dipilih sebagai lokasi pelaksanaan program. Selanjutnya siapkan alat dan bahan yang dibutuhkan untuk langkah selanjutnya. Materi promosi berupa alat dan bahan penunjang pendidikan kesehatan. Leaflet dibagikan dan kemudian dievaluasi. Evaluasi akan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dan memberikan penilaian untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pelatihan edukasi kesehatan.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Kecamatan Summersari, Kelurahan Karangrejo

Karakteristik	f	Persentase (%)
---------------	---	----------------

Umur		
<20	6	35,3
20-35	11	64,7
Riwayat Gravida		
Primi	10	58,8
Multi	7	41,2
Pendidikan Terakhir		
SD	3	17,6
SMP	5	29,4
SMA	6	35,4
PT	3	17,6
Pekerjaan		
Bekerja	5	29,4
Tidak Bekerja	12	70,6

Sumber : Data Primer.

Dilihat tabel 1 menunjukkan bahwa peserta kegiatan pengabdian 64,7% ibu berumur 20-35 tahun. Ibu hamil sebagian besar pada primigravida sebesar 58,8%. Pendidikan terakhir sebagian besar di tingkat SMA sebesar 35,4% dan sebagian besar ibu hamil tidak bekerja sebesar 70,6%. Materi yang disampaikan mengenai kehamilan dan gizi harus diambil selama kehamilan dengan tujuan untuk mentransfer pengetahuan yang relevan. Sebelum menerima materi, setiap ibu hamil harus menjalani pre-test kemampuan pemahaman materi untuk mengetahui tingkat pemahamannya.

Materi tentang kehamilan disajikan hanya pada beberapa poin saja dan disajikan secara singkat karena keterbatasan waktu. Materi yang disampaikan meliputi keluhan-keluhan umum selama kehamilan beserta pengobatannya dan penatalaksanaan nutrisinya termasuk penggunaan suplemen darah untuk memperbaiki anemia dan tanda-tanda bahayanya selama kehamilan. Penting bagi ibu hamil untuk mengetahui nutrisi apa saja yang dibutuhkannya, karena nutrisi sebelum dan saat hamil berbeda. Untuk dapat menghindari atau mencegah akibat dini dari gizi buruk pada ibu hamil dan dapat segera memeriksakan kondisinya ke fasilitas Kesehatan [19]. Untuk kehamilan yang sehat dan kelahiran yang lancar.

Pada pertemuan hari itu semua hadir, hal ini tentunya menunjukkan bahwa strategi doorprize berhasil menarik minat ibu-ibu untuk mengikuti kegiatan pengabdian ini. Dalam kegiatan tersebut, para ibu juga berkesempatan untuk bertanya atau melaporkan keluhan yang dialami selama hamil, kemudian memberikan jawaban dan nasehat kepada ibu berdasarkan pertanyaan dan keluhannya masing-masing. Hasil kegiatan program pengabdian kepada masyarakat telah meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap informasi kehamilan dan gizi selama hamil. Berdasarkan hasil post test pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penerapan materi meningkat. Pengabdian kepada masyarakat tujuannya agar ibu hamil mengetahui dan memahami mengenai apa yang dimaksud dengan kehamilan, perubahan apa saja yang akan dialami dan nutrisi yang bagaimana yang harus dipenuhi. Aksi ini memakan waktu sekitar 60 menit dan terlaksana secara sistematis dan diterima dengan baik. Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan, yaitu pengabdian kepada masyarakat mengenai pemberian edukasi tentang nutrisi selama kehamilan dengan memberikan kuesioner sebelum dan sesudah penilaian pada peserta guna melihat sejauh mana pengetahuan ibu mengenai nutrisi selama kehamilan.

Tabel 2. Rata-rata Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Kesehatan tentang Nutrisi Hamil sebagai Upaya Mewujudkan Kehamilan Yang Sehat

Variabel Penelitian	f	Persentase (%)
Tingkat Pengetahuan (Pre-Test)		
Baik	4	23,5

Cukup	7	41,2
Rendah	6	35,3
Tingkat Pengetahuan (Post-Test)		
Baik	10	58,8
Cukup	5	29,4
Rendah	2	11,8

Sumber : Data Primer.

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil sebelum tes yang dilakukan sebelum melakukan edukasi kesehatan didapatkan hasil bahwa dari 17 responden, sebagian besar tingkat pengetahuan yang dimiliki responden ada pada klasifikasi cukup yaitu 7 responden (41,2%) dan tingkat pengetahuan responden yang ada pada klasifikasi rendah yaitu 5 responden (35,3%). Dari hasil ini, maka disimpulkan bahwa ibu belum sepenuhnya mengetahui tentang nutrisi selama kehamilan sehingga menyebabkan adanya perbedaan wawasan yang dimilikinya. Pekerjaan memberikan pengaruh terhadap wawasan ibu, sebanyak 12 responden (70,6%) tidak bekerja, sehingga secara kegiatan sehari-hari paling banyak dihabiskan di rumah saja.

Nutrisi yang kurang selama masa kehamilan dapat menyebabkan berbagai kondisi yang dapat mempengaruhi mulai dari kehamilan, persalinan, nifas bahkan pada anak yang dikandungnya. Karena ibu hamil dengan kondisi malnutrisi memberikan peluang yang tinggi terjadinya *stunting*. Salah satu penyebab terjadinya *stunting* adalah asupan nutrisi yang kurang seimbang, kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi, terbatasnya layanan kesehatan dan masih kurangnya akses kepada makanan bergizi dan kurangnya akses air bersih dan sanitasi [20][21]. Tingkat pengetahuan dan pemahaman responden mengikuti pengabdian masyarakat meningkat sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan. Hal ini berarti tingkat pengetahuan ibu hamil sebagian besar cukup, 41,2% sebelum edukasi kesehatan, 58,8% membaik setelah edukasi kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan yaitu berupa edukasi kesehatan dengan bantuan leaflet. Edukasi kesehatan yang diberikan menggunakan cara penyuluhan menjadi lebih efektif dalam meningkatkan wawasan masyarakat mengenai seputar kesehatan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan dan dievaluasi, pengetahuan ibu hamil terjadi peningkatan setelah dilakukan edukasi kesehatan. Dari kegiatan ini, peserta ibu hamil mengerti tentang nutrisi kehamilan dan manfaatnya dalam kehamilannya sehingga mewujudkan kehamilan yang sehat terhindar dari malnutrisi sehingga dapat menekan AKI dan AKB yang kaitannya dengan nutrisi.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada LPPM STIKes Bhakti Al-Qodiri yang telah membiayai pelaksanaan kegiatan pengabdian, serta pihak-pihak pengabdian yang telah mengizinkan dan membantu menyediakan tempat untuk bertindak. Selain itu tim juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan pelayanan sehingga kelancaran operasional ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. P. Ningrum, N. Hidayatunnikmah, and T. Rihardini, "Cegah Stunting Sejak Dini dengan Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil," *E-Dimas J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 11, no. 4, pp. 550–555, 2020, doi: 10.26877/e-dimas.v11i4.5616.
- [2] L. Mamuroh, Sukmawati, and R. Widiashih, "PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG GIZI

- SELAMA KEHAMILAN PADA SALAH SATU DESA DI KABUPATEN GARUT," *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik*, vol. 15, no. 1, pp. 66–70, 2019.
- [3] R. F. Wulandari, L. Susiloningtyas, and S. T. Jaya, "Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Gizi Ibu Hamil," *J. Communitu Engagem. Heal.*, vol. 4, no. 1, pp. 155–161, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.stikes-sitihajar.ac.id/index.php/jhsp/article/view/16>
- [4] S. Rofi'ah, S. Widatiningsih, and A. Arfiana, "Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I," *J. Ris. Kesehat.*, vol. 8, no. 1, p. 41, 2019, doi: 10.31983/jrk.v8i1.3844.
- [5] E. Retnaningtyas *et al.*, "Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil," *ADI Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 19–24, 2022, doi: 10.34306/adimas.v2i2.552.
- [6] M. Syari, J. Serudji, and U. Mariati, "Peran Asupan Zat Gizi Makronutrien Ibu Hamil terhadap Berat Badan Lahir Bayi di Kota Padang," *J. Kesehat. Andalas*, vol. 4, no. 3, pp. 729–736, 2015, doi: 10.25077/jka.v4i3.355.
- [7] S. Muliawati, "Faktor Penyebab Ibu Hamil Kurang Energi Kronis Di Puskesmas Sambi Kecamatan Sambi Kabupaten Boyolali Tahun 2012," *J. Iifokes Apikes Citra Med. Semarang*, vol. 3, no. 3, pp. 40–50, 2013, [Online]. Available: <https://www.ejurnalinfokes.apikescm.ac.id/index.php/infokes/article/view/115/112>
- [8] Sovia Elviana Bintia, A. Rahmawati, and C. L. Wulandari, "Terapi Komplementer Diet Nutrisi Untuk Peningkatan Kadar Gb Ibu Hamil : Literature Review," *Real Nurs. J.*, vol. 1, no. 3, pp. 114–122, 2018.
- [9] N. Nurfatimah, P. Anakoda, K. Ramadhan, C. Entoh, S. B. M. Sitorus, and L. W. Longgupa, "Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil," *Poltekita J. Ilmu Kesehat.*, vol. 15, no. 2, pp. 97–104, 2021, doi: 10.33860/jik.v15i2.475.
- [10] E. M. Puspitaningrum, "Hubungan status gizi ibu hamil dengan kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) di RSIA ANNISA kota Jambi tahun 2018," *Akad. Kebidanan*, vol. 7, no. 2, pp. 77–95, 2018, [Online]. Available: <https://www.neliti.com/publications/286357/hubungan-status-gizi-ibu-hamil-dengan-kejadian-berat-badan-lahir-rendah-bblr-di>
- [11] R. D. Pratiwi, G. Aulia, A. S. Oktora, A. Prasetyo, A. Savira, and S. Nurmila, "Education on the Importance of Nutrition for Pregnant Women," *J. Abdi Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 101–105, 2021.
- [12] R. Setyawati and N. A. W. Arifin, "HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DENGAN BERAT BAYI LAHIR (LITERATURE REVIEW)," *Heal. Sains*, vol. 3, no. 3, pp. 489–494, 2022, [Online]. Available: <https://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/454/567>
- [13] H. Hanum and A. Wibowo, "Pengaruh Paparan Asap Rokok Lingkungan pada Ibu Hamil terhadap Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah," *Juke.Kedokteran.Unila*, vol. 5, no. 5, pp. 22–26, 2016.
- [14] D. E. Maya *et al.*, "EDUKASI PEMBUATAN NUGGET BERBAHAN DAUN KELOR DAN IKAN TUNA UNTUK PENCEGAHAN ANAK STUNTING DI DESA ANYAR LOMBOK UTARA Devintha," *J. Bakti Nusa*, vol. 3, no. 2, pp. 67–74, 2022, doi: 10.1016/B978-0-323-88537-9.00012-X.
- [15] A. P. G. Goni, J. M. Laoh, and D. H. C. Pangemanan, "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil dengan Status Gizi Selama Kehamilan di Puskesmas Bahu Kota Manado," *J. Keperawatan UNSRAT*, vol. 1, no. 1, pp. 1–7, 2013, [Online]. Available: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2161>
- [16] A. F. Darmadja sobar, "Pengaruh Layanan Kesehatan dan Lingkungan Keluarga Terhadap Pengambilan Keputusan Pemenuhan Gizi Ibu Hamil," *J. Ilm. STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, vol. 2, no. 2, 2019, [Online]. Available: <http://jurnalilmiah.stikescitradelima.ac.id/index.php/JI/article/view/37>

-
- [17] Y. Yuvidarmayunata, "Sistem Pakar Berbasis Web Menggunakan Metode Backward Chaining Untuk Menentukan Nutrisi Yang Tepat Bagi Ibu Hamil," *INTECOMS J. Inf. Technol. Comput. Sci.*, vol. 1, no. 2, pp. 231–239, 2018, doi: 10.31539/intecomsv1i2.302.
- [18] R. Amalia, R. Rusmini, and D. R. Yuliani, "Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii," *J. Sains Kebidanan*, vol. 2, no. 1, pp. 29–34, 2020, doi: 10.31983/jsk.v2i1.5788.
- [19] A. Purwandari, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia," *JIDAN (Jurnal Ilm. Bidan)*, vol. 4, no. 1, pp. 62–68, 2016, [Online]. Available: <https://ejurnal.poltekkkes-manado.ac.id/index.php/jidan/article/view/350>
- [20] R. D. Nurvitasari, D. G. Cahyaningrum, E. S. Utami, and M. Nur, "Pendidikan Kesehatan tentang Pemanfaatan Rebusan Air Daun Kelor (Moringa oleifera) pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting," *J. Pengabdi. Masy. Al-Qodiri*, vol. 2, no. 1, pp. 46–53, 2023.
- [21] R. Naim, N. Juniarti, and A. Yamin, "Pengaruh Edukasi Berbasis Keluarga terhadap Intensi Ibu Hamil untuk Optimalisasi Nutrisi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Effect Of Family-Based Education Towards Pregnant Mothers ' Intention to Optimize The Nutrition at 1000 First Day Of Life," *J. Keperawatan Padjajaran*, vol. 5, no. 2, pp. 184–198, 2017, [Online]. Available: Neti.Juniarti@unpad.ac.id