

Penyuluhan Gizi Ibu Hamil Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Dukungan Keluarga di Desa Rembitan

M Karjono¹, Una Zaida², Syakirah Putri A.³, IGA Suci L.⁴, Denda Winggit P.⁵, Wiana Wafa Alfatin⁶, Khanza Anisah⁷, Maezatun Nisa⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika

*e-mail: karjono@undikma.ac.id¹, zaidha.una@gmail.com², putrisyakirah248@gmail.com³

Abstrak

Gizi seimbang selama kehamilan berperan penting dalam menjaga kesehatan ibu dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin. Kekurangan maupun kelebihan gizi dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti anemia, kelahiran prematur, dan bayi berat lahir rendah. Penyuluhan gizi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga terhadap penerapan gizi seimbang pada ibu hamil di Desa Rembitan, Kecamatan Pujut, Kabupaten Lombok Tengah. Kegiatan dilaksanakan pada 14 Juli 2025 di Balai Desa Rembitan dengan jumlah peserta sebanyak 26 ibu hamil berusia 17–34 tahun. Metode yang digunakan berupa penyuluhan tatap muka melalui tiga sesi, disertai pengisian kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada ketiga aspek setelah intervensi, yaitu pengetahuan ($p = 0,001$), sikap ($p = 0,011$), dan dukungan keluarga ($p = 0,001$). Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan dan sikap kurang baik serta dukungan keluarga yang rendah. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan proporsi ibu dengan pengetahuan baik (50%), sikap positif (69,2%), dan dukungan keluarga mendukung (76,9%). Kegiatan penyuluhan gizi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil dan peran keluarga terhadap pentingnya gizi seimbang selama kehamilan untuk mewujudkan kehamilan yang sehat dan aman.

Kata kunci: gizi ibu hamil, pengetahuan, sikap, dukungan keluarga.

Abstract

Balanced nutrition during pregnancy plays a vital role in maintaining maternal health and supporting optimal fetal growth and development. Both nutrient deficiencies and excesses can lead to complications such as anemia, preterm birth, and low birth weight. This nutrition education program aimed to improve the knowledge, attitudes, and family support of pregnant women regarding the practice of balanced nutrition in Rembitan Village, Pujut District, Central Lombok Regency. The activity was conducted on July 14, 2025, at the Rembitan Village Hall, involving 26 pregnant women aged 17–34 years. The program employed a face-to-face counseling approach consisting of three sessions, accompanied by pre-test and post-test questionnaires to assess changes in knowledge, attitudes, and family support. Data were analyzed using the paired t-test. The results indicated a significant improvement in all three aspects after the intervention: knowledge ($p = 0.001$), attitude ($p = 0.011$), and family support ($p = 0.001$). Before the intervention, most participants demonstrated limited knowledge, unfavorable attitudes, and low family support. After counseling, the proportion of mothers with good knowledge increased to 50%, those with positive attitudes to 69.2%, and those receiving family support to 76.9%. This study concludes that nutrition education is effective in enhancing pregnant women's awareness and family involvement in maintaining balanced nutrition during pregnancy, thereby promoting a healthy and safe pregnancy.

Keywords: Maternal nutrition, knowledge, attitudes, family support.

1. PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal [1]. Gizi seimbang bertujuan untuk mempertahankan fungsi tubuh secara optimal, mencegah kekurangan atau kelebihan gizi, serta mendukung daya tahan tubuh terhadap penyakit [2].

Masa kehamilan merupakan periode penting yang menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat dipengaruhi oleh kondisi gizi ibu selama masa janin dalam kandungan [3]. Kehamilan membutuhkan asupan nutrisi yang meningkat, termasuk kalori, protein, asam folat, zat besi, kalsium, dan vitamin, yang sangat penting untuk kesehatan ibu dan perkembangan janin [4].

Asupan gizi yang seimbang selama kehamilan tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan ibu, tetapi juga berdampak langsung terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin, serta menentukan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang [5] [6]. Kekurangan zat gizi seperti zat besi dan asam folat selama kehamilan dapat meningkatkan risiko anemia, kelahiran prematur, dan bayi berat lahir rendah [7].

Menurut World Health Organization (WHO), gizi pada kehamilan sangat penting untuk kesehatan ibu dan perkembangan janin. Ibu hamil membutuhkan nutrisi yang seimbang, termasuk peningkatan asupan kalori, protein, asam folat, zat besi, kalsium, dan vitamin. Pemenuhan kebutuhan gizi ini akan membantu mencegah masalah kesehatan pada ibu dan memastikan pertumbuhan janin yang optimal. Permasalahan gizi seperti anemia dan kekurangan energi kronik (KEK) masih menjadi tantangan utama ibu hamil di wilayah dengan keterbatasan akses pangan dan pengetahuan gizi rendah. Status gizi ibu, baik kekurangan maupun kelebihan berat badan selama kehamilan, meningkatkan risiko komplikasi obstetrik, persalinan prematur, bayi dengan berat lahir rendah, serta gangguan tumbuh kembang anak. Indeks massa tubuh (IMT) sebelum dan selama kehamilan menjadi parameter penting dalam pemantauan status gizi ibu dengan kategori kurus ($<18,5 \text{ kg/m}^2$), normal ($18,5\text{--}24,9 \text{ kg/m}^2$), kelebihan berat badan ($25\text{--}29,9 \text{ kg/m}^2$), dan obesitas ($\geq 30 \text{ kg/m}^2$) sesuai klasifikasi WHO [8].

Pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi berperan penting dalam pengambilan keputusan pola makan dan gaya hidup sehat. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki sikap dan perilaku lebih tepat dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dirinya dan janin. Namun, dukungan keluarga, baik informasional, emosional, maupun instrumental, terutama dari suami dan orang terdekat, sangat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung selama kehamilan. Dengan memahami pentingnya gizi seimbang dan dukungan keluarga dalam menjaga kesehatan ibu hamil, diperlukan intervensi edukatif yang terarah dan berkelanjutan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan penyuluhan gizi kepada ibu hamil, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan memperkuat dukungan dari lingkungan sekitar dalam menciptakan kehamilan yang sehat dan aman.

Desa Rembitan, Kecamatan Pujut, Kabupaten Lombok Tengah, memiliki prevalensi ibu hamil yang lebih tinggi dibanding desa lain di wilayah kerja Puskesmas Kuta (Puskesmas Kuta 2025). Permasalahan kurang gizi pada ibu hamil di desa ini memerlukan intervensi edukatif melalui penyuluhan gizi dan pelayanan kesehatan promotif serta preventif. Intervensi dilakukan pada ibu hamil usia 17–34 tahun dengan pengukuran berat badan, pemeriksaan ANC, dan penyuluhan tentang gizi seimbang dan perawatan kehamilan. Tujuan pengabdian ini untuk Meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang selama kehamilan, Mengubah sikap ibu hamil menjadi lebih positif terhadap pola makan sehat dan perawatan kehamilan, serta meningkatkan dukungan keluarga selama masa kehamilan bagi ibu hamil di Desa Rembitan.

Diharapkan dengan adanya penyuluhan ini, ibu hamil menjadi lebih peduli dan bertanggung jawab dalam menjaga kesehatan diri dan janinnya, siap secara fisik dan mental, serta mendapat dukungan sosial yang memadai selama masa kehamilan.

2. METODE

Kegiatan penyuluhan gizi bagi ibu hamil bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga dalam upaya mewujudkan kehamilan yang sehat di Dusun Rembitan. Kegiatan ini dilaksanakan pada 14 Juli 2025 di Balai Desa Rembitan dengan tema kegiatan "*Kelas Gizi Ibu Hamil*." Penyuluhan berlangsung selama 65 menit, dimulai pukul 10.00 hingga 11.05 WITA.

Sampel penelitian terdiri atas 26 ibu hamil ($N = 26$) yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu ibu hamil berusia 17–34 tahun yang hadir dan berpartisipasi aktif selama kegiatan. Kriteria eksklusi meliputi ibu hamil yang tidak hadir atau memiliki kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan untuk mengikuti kegiatan secara penuh. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling berdasarkan daftar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kuta.

Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari 21 pertanyaan, mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga terhadap gizi seimbang pada ibu hamil. Kuesioner tersebut telah melalui uji coba (*pre-test*) untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya.

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan secara tatap muka melalui tiga sesi yaitu sesi pertama pembukaan dan pengisian kuesioner *pre-test* selama 10 menit; sesi kedua penyampaian materi mengenai pentingnya gizi seimbang pada masa kehamilan oleh narasumber menggunakan media PowerPoint selama 45 menit; dan sesi ketiga pengisian kuesioner *post-test* selama 10 menit sebagai evaluasi sekaligus penutupan kegiatan.

Seluruh peserta telah memberikan informed consent secara tertulis sebelum kegiatan dimulai, dan izin dokumentasi kegiatan juga diperoleh. Analisis data dilakukan melalui analisis distribusi frekuensi dan rata-rata untuk membandingkan skor pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga sebelum dan sesudah intervensi. Uji statistik yang digunakan adalah uji *paired t-test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Kegiatan ini telah mendapatkan persetujuan etik dan administrasi dari Kepala Desa Rembitan dan Kepala Puskesmas Kuta, serta merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik ibu hamil yang mengikuti kegiatan penyuluhan dapat disajikan pada tabel berikut:

1. Karakteristik Ibu Hamil menurut Usia, Jenjang Pendidikan dan Pekerjaan

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Menurut Usia, Jenjang Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi (N=26)	Persentase
Usia		
17-24 tahun	14	53,8%
25-29 tahun	6	23,1%
30-35 tahun	6	23,1%
Jenjang Pendidikan		
SD	3	11,5%
SMP	6	23,1%
SMA/SMK	17	65,4%
Pekerjaan		

Ibu Rumah Tangga	25	96,1%
Wiraswasta	1	3,9%
Total	26	100%

Berdasarkan tabel di atas, karakteristik ibu hamil menurut usia sebagian besar berusia 17-24 tahun yaitu 14 ibu hamil (53,8%), pada usia 25-29 ada 6 ibu hamil (23,1%).

Berdasarkan jenjang pendidikan ibu hamil diketahui sebagian besar memiliki jenjang pendidikan SMA/SMK sebanyak 17 ibu hamil (65,4%), pada pendidikan SMP ada 6 ibu hamil (23,1%) dan persentase pendidikan yang paling rendah pada pendidikan SD (11,5%). Pekerjaan ibu hamil di Desa Rembitan sebagian besar sebagai Ibu Rumah Tangga dengan persentase (96,1%).

Usia ideal ibu untuk hamil organisasi kesehatan dunia (World Health Organization (WHO)) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), usia ideal untuk hamil berada pada rentang 20–35 tahun [9], [10], [11].

Pada rentang usia ini, kondisi fisik dan mental wanita umumnya sudah matang, organ reproduksi berfungsi optimal, dan risiko komplikasi kehamilan relatif lebih rendah. Jika dilihat dari usia ibu yang mengikuti kelas gizi seimbang ibu hamil maka usia tersebut dalam usia yang ideal.

2. Usia Kehamilan Ibu Hamil

Tabel 2. Usia Kehamilan dan Indeks Masa Tubuh Ibu Hamil

Usia Kehamilan	Frekuensi (N=26)	Persentase
Trimester 1	3	11,5%
Trimester 2	14	53,8%
Trimester 3	9	34,6%
Indeks Masa Tubuh		
Kurus	7	26,9%
Normal	13	50,0%
Gemuk	6	23,1%
Total	26	100%

Usia kehamilan ibu hamil di Desa Rembitan, diketahui usia kehamilan ibu hamil banyak pada trimester 2 yaitu 14 ibu hamil (53,8%), pada trimester 3 ada 9 ibu hamil (34,6%), dan pada trimester 1 yaitu 3 ibu hamil (11,5%).

Berdasarkan Indeks Massa Tubuh ibu hamil diketahui persentase IMT ibu hamil yang lebih banyak kategori normal yaitu 13 ibu hamil (50%), pada ibu hamil kurus yaitu 7 ibu hamil (26,9%) dan ibu hamil yang gemuk ada 6 ibu hamil (23,1%).

Pada trimester III (usia kehamilan 28–40 minggu) terjadi tahap pematangan organ dan persiapan kelahiran. Pada periode ini, janin mengalami peningkatan berat badan signifikan sekitar 200–250 gram per minggu, paru-paru mulai matang, dan posisi kepala janin umumnya telah turun ke panggul menjelang persalinan. Kebutuhan gizi ibu hamil pada masa ini meningkat untuk mendukung pertumbuhan janin dan menjaga kesehatan ibu. Asupan yang dianjurkan meliputi tambahan energi sekitar 450 kalori per hari, protein tinggi (1,1 g/kg berat badan per hari), serta kecukupan kalsium, zat besi, dan vitamin C untuk membantu pembentukan tulang, gigi, dan penyerapan zat besi. Ibu juga perlu memenuhi kebutuhan cairan sekitar 2–2,5 liter per hari serta menghindari makanan tinggi garam dan lemak jenuh guna mencegah preeklamsia. Pemenuhan gizi seimbang pada trimester ini penting untuk memastikan proses persalinan berjalan optimal dan bayi lahir dalam kondisi sehat [12], [13], [14].

Indikator keberhasilan dari kegiatan penyuluhan gizi ibu hamil di Desa Rembitan ditinjau dari tiga aspek utama, yaitu:

1. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil

Tabel 3. Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi kelas gizi seimbang

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi		SD	Mean	P
	F (N=26)	%	F (N=26)	%			
Baik	8	30,8	13	50	0,88	11,34-	0.001
Kurang Baik	18	69,2	13	50		11,46	
Total	26	100	26	100			

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pengetahuan ibu hamil sebelum mengikuti kelas gizi seimbang sebagian besar memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 18 orang (69,2%) dengan pengetahuan baik sebanyak 8 orang (30,8%) dengan nilai rata-rata sebesar 11,34. Setelah mengikuti kelas gizi seimbang maka terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 13 orang (50%) dan 13 orang (50%) memiliki pengetahuan yang kurang baik dengan rata-rata 11,46. Hasil uji statistic menggunakan uji paired t-test dapatkan nilai $p=0,001$ artinya bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah mengikuti kelas gizi seimbang oleh ibu hamil di Desa Rembitan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian [15] yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi dan kelas ibu hamil berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku konsumsi gizi seimbang. Begitu pula menurut [2], [9], [16] edukasi gizi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan zat gizi makro dan mikro guna mendukung pertumbuhan janin serta mencegah risiko komplikasi kehamilan. Selain itu, WHO [17] juga menegaskan bahwa konseling gizi selama kehamilan terbukti efektif meningkatkan status gizi ibu dan hasil kehamilan yang lebih baik.

2. Sikap Ibu Hamil tentang Gizi Seimbang

Tabel 4. Sikap ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi kelas gizi seimbang

Sikap	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi		SD	Mean	P
	F (N=26)	%	F (N=26)	%			
Setuju	11	42,3	18	69,2	0,54	11,46-	0.011
Tidak Setuju	15	57,7	8	30,8		11,69	
Total	26	100	26	100			

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sikap ibu hamil sebelum mengikuti kelas gizi seimbang menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak setuju terhadap pernyataan terkait penerapan gizi seimbang, yaitu sebanyak 15 orang (57%), sedangkan yang setuju sebanyak 11 orang (42,3%), dengan nilai rata-rata 11,46. Setelah mengikuti kelas gizi seimbang, terjadi perubahan sikap positif, di mana sebanyak 18 orang (69,2%) menyatakan setuju dan 8 orang (30,8%) tidak setuju, dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 11,69.

Hasil analisis menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti kelas gizi seimbang di Desa Rembitan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui kelas gizi seimbang efektif dalam mengubah sikap ibu hamil menjadi lebih positif terhadap penerapan pola makan bergizi seimbang selama masa kehamilan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari dkk. [18] pada tahun 2020 yang menyatakan bahwa kegiatan penyuluhan dan edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif ibu hamil terhadap pentingnya asupan gizi seimbang. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), perubahan sikap merupakan salah satu indikator keberhasilan intervensi pendidikan kesehatan, karena sikap positif akan mendorong ibu untuk menerapkan perilaku makan sehat. Selain itu, WHO (2021) juga menegaskan bahwa intervensi edukatif seperti kelas gizi dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan ibu terhadap rekomendasi nutrisi selama kehamilan, sehingga berdampak positif pada kesehatan ibu dan janin [19].

3. Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dukungan keluarga terhadap gizi seimbang bagi ibu hamil sebelum mengikuti kelas gizi seimbang sebagian besar berada pada kategori tidak mendukung, yaitu sebanyak 24 orang (92,3%). Setelah diberikan intervensi melalui kelas gizi seimbang, terjadi perubahan positif, di mana sebanyak 20 orang (76,9%) menunjukkan sikap mendukung, dan 6 orang (23,1%) masih tidak mendukung. Hasil analisis menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara dukungan keluarga sebelum dan sesudah mengikuti kelas gizi seimbang di Desa Rembitan. Hasil ini menunjukkan bahwa kelas gizi seimbang efektif dalam meningkatkan dukungan keluarga terhadap ibu hamil, terutama dalam hal memberikan perhatian, membantu pemenuhan kebutuhan gizi, dan mendorong perilaku makan sehat selama kehamilan. Dukungan keluarga sangat penting karena dapat mempengaruhi kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi makanan bergizi dan menjaga kesehatan janin.

Tabel 5. Dukungan Keluarga terhadap Gizi seimbang bagi ibu hamil

Dukungan Keluarga	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi		SD	Mean	P
	F (N=26)	%	F (N=26)	%			
Mendukung	2	7,7	20	76,9	0.97	12,00-	0.001
Tidak Mendukung	24	92,3	6	23,1			
Total	26	100	26	100			

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wulandari dkk. (2021) [20] yang menyatakan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan kesadaran dan keterlibatan keluarga dalam mendukung ibu hamil memenuhi kebutuhan gizinya. Selain itu, menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), peran keluarga, terutama suami, memiliki kontribusi besar dalam menciptakan lingkungan yang mendukung praktik gizi seimbang selama kehamilan. WHO (2021) juga menegaskan bahwa dukungan sosial dan keluarga merupakan faktor penting dalam keberhasilan intervensi gizi ibu hamil untuk mencapai kehamilan yang sehat.



Gambar 1. Pengisian pretetst sebelum kelas gizi



Gambar 2. Penyuluhan kelas gizi seimbang



Gambar 3. Pengisian posttest setelah kelas gizi seimbang

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang pada masa kehamilan menunjukkan peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan dukungan keluarga terhadap pemenuhan gizi selama kehamilan. Terdapat peningkatan jumlah ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang baik dari 30,8% menjadi 50% setelah intervensi, terjadi perubahan sikap positif dari 57,7% menjadi 69,2% dan terjadi peningkatan dukungan keluarga dari 7,7% meningkat menjadi 76,9%. Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi pada tingkat pengetahuan ($p=0,001$); perubahan sikap ($p=0,011$); dukungan keluarga ($p=0,001$).

Hasil ini membuktikan bahwa pendekatan penyuluhan dalam bentuk kelas gizi dapat memengaruhi perilaku dan lingkungan sosial ibu hamil secara konstruktif. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan penyuluhan ini perlu diteruskan secara berkala dalam skala yang lebih luas serta disertai dengan monitoring jangka panjang sebagai upaya promotif dan preventif guna meningkatkan kesehatan ibu dan janin serta menurunkan risiko komplikasi kehamilan akibat gizi yang tidak adekuat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. K. R. Indonesia, *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014.
- [2] Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta, 2020.
- [3] W. H. Organization, *Improving maternal and newborn health through nutrition*. Geneva: World Health Organization, 2020.
- [4] Johns Hopkins Medicine, *Nutrition During Pregnancy*. 2022. Accessed: Oct. 15, 2025. [Online]. Available: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/nutrition-during-pregnancy>
- [5] W. H. Organization, *Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: World Health Organization, 2016.
- [6] Q. Health, *Healthy eating during pregnancy*. Brisbane: Queensland Government, 2023.
- [7] W. H. Organization, *Anaemia in women and children: Global estimates*. Geneva: World Health Organization, 2021.
- [8] World Health Organization (WHO), *Balanced energy and protein supplementation during pregnancy*. 2016. Accessed: Oct. 15, 2025. [Online]. Available: <https://www.who.int/tools/elena/interventions/energy-protein-pregnancy>
- [9] Kemenkes RI, *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu 2020 Ed.3*, vol. III, no. 3. 2020.
- [10] Kementrian Kesehatan RI, *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta, 2014. Accessed: Oct. 15, 2025. [Online]. Available: <https://kesmas.kemkes.go.id>
- [11] W. H. Organization, *Maternal health and safe motherhood programme: Optimal reproductive age for pregnancy*. Geneva: World Health Organization, 2022.

- [12] K. K. R. Indonesia, *Panduan Praktis Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020.
- [13] W. H. Organization, *Improving maternal and newborn health through nutrition*. Geneva: World Health Organization, 2020.
- [14] C. Basse et al., "Impact of home food production on nutritional blindness, stunting, wasting, underweight and mortality in children: a systematic review and meta-analysis of controlled trials," *Crit Rev Food Sci Nutr*, vol. 62, no. 7, pp. 1856–1869, 2022, doi: 10.1080/10408398.2020.1848786.
- [15] M. Yuliani, M. M. Sari, M. Isonijaya, S. I. Rivai, E. Daryanti, and T. Juarta, "Pemberian Edukasi Kesehatan Melalui Penggunaan Media Pembelajaran Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Di Vila Quran Fathul Mubiin," *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 7, no. 4, pp. 639–648, 2022, doi: 10.36312/linov.v7i4.968.
- [16] K. K. R. Indonesia, *Panduan Praktis Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, 2020.
- [17] W. H. Organization, *Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: World Health Organization, 2016.
- [18] D. Meza-Valderrama et al., "Effectiveness of Interventions for Managing Acute Malnutrition in Children under Five Years of Age in," *Nutrients*, vol. 12, no. 6, pp. 1–33, 2020, [Online]. Available: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S1368980021004894/type/journal_article
- [19] R. D. Ekasari, A. M. Astari, and R. Lestari, "Pengalaman Ibu Usia Remaja Tentang Masalah Kesehatan dan Kesejahteraan," 2023. [Online]. Available: <https://mhjns.widyamahusada.ac.id>
- [20] A. N. Wulandari and E. S. W. D. Prihatin, "Efforts to Increase Adolescent Knowledge and Awareness About Menstrual Health Management Through the Provision of Health Education in Boarding School Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Remaja Tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi Melalui Pemberi," *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 3, no. 2, pp. 0–4, 2022.