

PENYULUHAN DAN PEMBUATAN PUDING DAUN KELOR
UNTUK MENINGKATKAN GIZI IBU HAMIL
DI DESA WARGA MAKMUR JAYA

Dewi Rianasari^{1*}, Nawang sari², Robbayani³, Soeresmi⁴, Sri endah wahyuni⁵,
Sunarsih⁶, Hellen Febriyanti⁷, Nur Alfi Fauziah⁸

¹⁻⁸Fakultas Kesehatan, Universitas AisyahPringsewu

Email Korespondensi: dewirianasari275@gmail.com

Disubmit: 19 Februari 2024

Diterima: 31 Maret 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14341>

ABSTRAK

Tanaman kelor merupakan tanaman lokal yang bisa digunakan untuk peningkatan nutrisi ibu hamil dan keluarga. Tanaman kelor memiliki daun yang bisa dikonsumsi untuk makanan olahan rumah tangga. Kendati demikian tidak semua masyarakat Warga Makmur Jaya mengetahui manfaat daun kelor (*Moringa Oleifera*). Dalam konteks masyarakat warga makmur jaya, daun kelor dikenal sebagai tanaman mistik atau tanaman liar yang tidak memiliki banyak khasiat serta manfaat. Stigma ini yang membuat daun kelor kurang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat di wilayah warga makmur jaya. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan desa warga makmur jaya terdapat 27 ibu hamil dan 3 diantaranya mengalami KEK (kekurangan energi kalori). Dari masalah tersebut maka timbul gagasan dan inisiatif untuk melakukan Pengolahan daun kelor menjadi puding untuk menambah gizi pada ibu hamil. Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan puding daun kelor pada ibu hamil. Hasil analisis deskriptif perhitungan kuantitatif terkait dengan dampak pemberdayaan melalui penyuluhan dan pembuatan puding daun kelor, bisa ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat daun kelor sebagai sumber gizi untuk mencegah terjadinya Kekurangan energi kalori baik pada ibu hamil dan peningkatan keterampilan ibu hamil dalam mengolah daun kelor.

Kata Kunci: Tanaman Kelor, Ibu Hamil KEK, Puding Daun Kelor

ABSTRACT

The moringa plant is a local plant that can be used to improve the nutrition of pregnant women and families. The moringa plant has leaves that can be consumed for household food processing. However, not all residents of Warga Makmur Jaya are aware of the benefits of moringa leaves (Moringa Oleifera). In the context of the Warga Makmur Jaya community, moringa leaves are known as mystical plants or wild plants that do not have many benefits. This stigma has led to moringa leaves being underutilized by the community in the Warga Makmur Jaya area. Based on interviews with village midwives in Warga Makmur Jaya, there were 27 pregnant women, and 3 of them experienced calorie and energy deficiency (KEK). From this issue arose the idea and initiative to process moringa leaves into pudding to increase nutrition for pregnant women. The

method used is by providing education and demonstrating the making of moringa leaf pudding to pregnant women. Descriptive analysis of quantitative calculations related to the impact of empowerment through education and making moringa leaf pudding leads to the conclusion that there is an increase in pregnant women's knowledge about the benefits of moringa leaves as a source of nutrition to prevent calorie and energy deficiency in pregnant women, as well as an increase in pregnant women's skills in processing moringa leaves.

Keywords: *Moringa Plant, Pregnant Women with Calorie and Energy Deficiency (KEK), Moringa Leaf Pudding.*

1. PENDAHULUAN

Salah satu masalah gizi umum pada ibu hamil di Indonesia adalah kekurangan kalori protein. Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan seseorang yang menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) < 23,5 cm, sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Handayani et al., 2023) dari data laporan rutin tahun 2020 yang terkumpul dari 34 provinsi menunjukkan bahwa dari 4.656.382 ibu hamil yang diukur lingkaran lengan atas (LILA), diketahui sekitar 451.350 terkonfirmasi mengalami KEK. Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: Anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi. Sehingga akan meningkatkan kematian ibu, kesulitan dalam persalinan dan menimbulkan keguguran, asfiksia maupun BBLR (Hartati & Sunarsih, 2021).

Indonesia memiliki beragam jenis pangan dan tanaman lokal yang bisa digunakan untuk peningkatan nutrisi ibu hamil dan keluarga. Salah satu tanaman tersebut adalah tanaman kelor yang dikenal memiliki berbagai khasiat untuk meningkatkan nutrisi keluarga. Tanaman kelor memiliki daun yang bisa dikonsumsi untuk makanan olahan rumah tangga. Kendati demikian tidak semua masyarakat Warga Makmur Jaya mengetahui kebermanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*). Dalam konteks masyarakat warga makmur jaya, daun kelor dikenal sebagai tanaman mistik atau tanaman liar yang tidak memiliki banyak khasiat serta manfaat. Stigma ini yang membuat daun kelor kurang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat di wilayah warga makmur jaya. Perlu diketahui bahwa daun kelor memiliki berbagai kebermanfaatan bagi peningkatan gizi dan ketahanan pangan (Girsang et al., 2022).

Berbagai nutrisi yang terkandung dalam daun kelor sangat berguna bagi ibu hamil, pertumbuhan balita terutama untuk makanan tambahan dan Makanan Pendamping ASI (Wicaksana & Rachman, 2018). Akan tetapi kendala yang dihadapi oleh masyarakat desa adalah minimnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya daun kelor. Oleh sebab itu diperlukan berbagai program kampanye maupun sosialisasi pemanfaatan daun kelor dengan memanfaatkan saluran media sosial. Terlebih media sosial banyak digunakan untuk promosi dan kampanye kesehatan masyarakat (Pengabdian & Wacana, 2023).

Melihat fenomena tersebut di atas, Kegiatan pengabdian Masyarakat ini diperlukan untuk membuka wawasan ibu hamil tentang pentingnya gizi ibu hamil. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu hamil tentang KEK, tanda-tanda KEK, penatalaksanaan KEK, Manfaat Daun

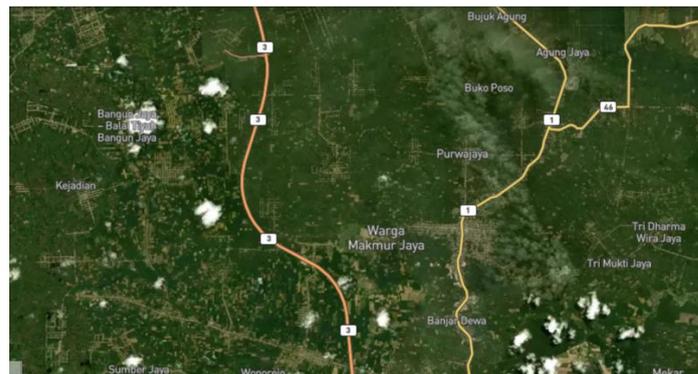
Kelor dan produk olahan daun kelor serta mengajak ibu hamil untuk menanam tanaman kelor di rumah.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara dengan bidan desa Warga makmu Jaya, ditemukan masalah:

- Terdapat 3 ibu hamil yang mengalami KEK dari 27 ibu hamil yang berada di wilayah kampung warga makmur jaya.
- Pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan daun kelor untuk meningkatkan gizi pada ibu hamil kurang.
- Ibu hamil belum pernah mendapatkan demonstrasi olahan pangan untuk peningkatan gizi ibu hamil.
- Masih minimnya warga desa yang menanam tanaman daun kelor.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, tim pengusul berencana untuk melakukan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dan pembuatan pudding daun kelor. Tim pengusul akan mentransfer ilmu dan kreatifitas dalam mengolah makanan kepada ibu hamil di Kampung Warga Makmur Jaya sebagai upaya peningkatan gizi ibu hamil.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

1) Pengertian

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan seseorang yang menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) $< 23,5$ cm, sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Kurang energi kronis (KEK) dapat terjadi pada wanita usia subur (WUS) dan ibu hamil. Status gizi ibu hamil merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan ibu hamil, sehingga harus dipersiapkan sebaik-baiknya untuk menyambut kelahiran bayinya. Ibu hamil yang sehat akan melahirkan bayi yang sehat, maka jika keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil baik, maka janin yang dikandungnya akan baik juga dan keselamatan ibu sewaktu melahirkan akan terjamin (Hartati & Sunarsih, 2021).

2) Tanda dan Gejala Kehamilan dengan KEK

- a) Lingkar lengan atas (LILA) atas sebelah kiri kurang dari 23,5 cm
- b) Kurang cekatan dalam bekerja
- c) Sering terlihat lemah, letih, lesu dan lunglai.

3) Dampak yang ditimbulkan**a) Ibu**

Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: Anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi. Sehingga akan meningkatkan kematian ibu (Lubis, 2003).

b) Persalinan

Pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan prematur / sebelum waktunya, perdarahan post partum, serta persalinan dengan tindakan operasi cesar cenderung meningkat (Lubis, 2003).

c) Janin

Kurang gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, asfiksia intra partum, lahir dengan berat badan rendah (BBLR)(Lubis, 2003)

d) Bayi

Status gizi ibu hamil yang kurang baik dapat mempengaruhi kesehatan anak seperti stunting. Kurangnya zat gizi pada ibu hamil dan anak di awal kehidupannya, akan berdampak negatif untuk jangka panjang, yaitu dapat menyebabkan kerusakan perkembangan otak, menghambat pertumbuhan fisik, serta lebih rentan untuk terkena infeksi dan penyakit. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mochtar & Salma, 2021) ada hubungan riwayat LILA ibu saat hamil dengan kejadian stunting pada anak 12-59 bulan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2020) ibu dengan riwayat KEK 10 kali berisiko melahirkan anak dengan stunting, dibandingkan dengan ibu yang memiliki LILA normal.

4) Penatalaksanaan

Upaya penanggulangan masalah KEK dapat dilakukan dengan Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam bentuk biskuit, pemberian tablet Fe untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil dan suplemen gizi tambahan seperti ekstrak daun kelor yang mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu hamil .

5) Konsep daun Kelor**a) Pengertian**

Daun kelor (*Moringa Oleifera* Lam) termasuk dalam famili Moringaceae yang memiliki daun berbentuk bulat telur dengan ukuran kecil-kecil bersusun majemuk dalam satu tangkai.

b) Komponen

Banyaknya manfaat dari kelor berhubungan dengan kandungan bahan aktif yang terdapat dalam tanaman. Hasil analisa ekstrak etanol pada daun kelor menunjukkan adanya senyawa alkaloid, flavonoid, steroid, terpenoid, tannin, saponin, karbohidrat, glikosida, dan gula tereduksi dalam jumlah yang bervariasi.

Daun kelor memiliki kandungan antiinflamasi serta berbagai senyawa fenolik, flavonoid, betakaroten, zeaxanthin, tain dan lutein. Dengan demikian daun kelor memiliki banyak sumber nutrisi seperti: Kalori (cal), Protein (g), Lemak (g), Karbohidrat (g), Serat (g), Kalsium (mg), Magnesium (mg), Fosfor (mg), Potassium (mg), Tembaga (mg), Besi (mg), Sulphur (mg), Vitamin B1 (mg), Vitamin B2 (mg), Vitamin B3 (mg), Vitamin C (mg) dan Vitamin E (mg) (Gopalakrishnan et al., 2016).

c) Manfaat

Sebagai bahan pangan Tanaman kelor telah digunakan untuk mengatasi malnutrisi terutama untuk balita dan ibu menyusui. Daun tanaman kelor dapat dikonsumsi dalam kondisi segar, dimasak atau disimpan dalam bentuk tepung selama beberapa bulan tanpa pendinginan dan tidak terjadi kehilangan nilai gizi. Peningkatan daun kelor menjadi tepung akan dapat meningkatkan nilai kalori, kandungan protein, kalsium, zat besi dan vitamin A. Hal ini disebabkan karena pada saat proses pengolahan daun kelor menjadi tepung akan terjadi pengurangan kadar air yang terdapat dalam daun kelor (Dewi, 2016).

d) Bagi kesehatan

- 1) Sebagai anti diabetes, karena memiliki sifat anti diabetes yang berasal dari kandungan seng yang tinggi seperti moneral yang sangat dibutuhkan untuk memproduksi insulin, sehingga daun kelor dapat bermanfaat bagi anti diabetes yang signifikan.
- 2) Dapat mencegah penyakit jantung, karena daun kelor menghasilkan lipid terosi dari lebih rendah serta memberikan perlindungan pada jaringan jantung dari kerusakan struktural.
- 3) Kandungan antioksidan dan potasium yang tinggi pada daun untuk mengobati kanker, karena antioksidan bermanfaat untuk menghalangi perkembangan sel-sel kanker, sedangkan potasium untuk menyingkirkan sel-sel kanker. Selain itu, asam amino yang terkandung dalam daun kelor meningkatkan sistem imun (Hardiyanthi, 2017).

4. METODE

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang diawali dengan tahap persiapan, diantaranya : observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, konsultasi dengan bidan desa, menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan. Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untuk dibuat menarik, agar para ibu hamil tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Metode yang digunakan untuk melakukan penyuluhan dan pembuatan puding daun kelor adalah ceramah, leaflet dan demonstrasi.

Kegiatan ini ditulis berdasarkan rincian waktu yang telah dilaksanakan sesuai dengan rundown dan rencana yang telah ditentukan.

- a. Kegiatan dimulai pukul 9.00-12.00 WIB
- b. Pukul 09.00-09.05 kegiatan dibuka oleh Master Ceremony
- c. Pukul 09.05 - 09.20 dilaksanakan pretest tentang pengetahuan mereka

terkait KEK dan manfaat daun kelor. Soal pretest ini berisi 5 butir pertanyaan dimana setiap butirnya memberikan pilihan a-d Peserta terlihat serius mengerjakannya dan mengerjakan sesuai kemampuan mereka.

- d. Setelah selesai melaksanakan pretest, pada pukul 09.20-10.45 acara dilanjutkan dengan penyuluhan tentang KEK dan manfaat daun kelor.
- e. Pukul 10.45 -11.00 acara dilanjutkan dengan melakukan demonstrasi pembuatan puding daun kelor.
- f. Pukul 11.00-11.15 yaitu diskusi tentang pengetahuan peserta terkait ibu hamil KEK dan manfaat daun kelor. Dalam diskusi ini fasilitator berdiskusi dengan peserta sambil bertanya. Hasil diskusi menunjukkan bahwa peserta dapat menjawab pertanyaan terkait KEK dan daun kelor yang diberikan oleh fasilitator. Secara umum pengetahuan mereka tentang ibu hamil dengan KEK dan manfaat daun kelor sudah baik.
- g. Pukul 11.15-11.30 yaitu review materi yang sudah dijelaskan. Proses review dijelaskan dengan bahasa yang lebih sederhana. Selain itu, untuk peserta yang berani menjawab ketika ditanya oleh narasumber diberi hadiah.
- h. Pukul 11.30 - 11.45 acara dilanjutkan dengan posttest. Soal posttest sama dengan soal pretest sebelumnya, peserta terlihat serius mengerjakan posttest yang diberikan.
- i. Dan akhirnya kegiatan pengabdian masyarakat ini resmi ditutup pukul 12.00 WIB. Sebelum semua bubar dan beranjak dari tempat, kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama dengan peserta.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi yang dilakukan menggunakan kuesioner dengan jumlah pernyataan sebanyak 5 nomor yang menanyakan tentang kepanjangan KEK, tanda-tanda KEK, penetalaksanaan ibu hamil dengan KEK, Manfaat Daun Kelor dan produk olahan daun kelor, maka dilaporkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Kampung Warga Makmur Jaya sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Berikut akan di jelaskan hasil tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan Penyuluhan dan pendemonstrasian pembuatan puding daun kelor.

1) Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan ini di adakan pada Tanggal 16 Februari 2024 di Balai kampung Warga Makmur Jaya ,Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 12 Ibu hamil.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

Dari Hasil Presentasi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Dan Sesudah Maka Didapatkan Kategori Tingkat Pengetahuan, Seperti Terlihat Pada Tabel Dibawah Ini

**Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil
Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan**

Soal	Nilai pengetahuan Sebelum dilakukan sosialisasi (Pre test)	Nilai pengetahuan Setelah dilakukan sosialisasi (Post test)
No. 1	41,6%	100%
No. 2	33,3%	83,3%
No. 3	66,7%	100%
No. 4	33,3%	100%
No. 5	33,3%	100%

Hasil analisis deskriptif perhitungan kuantitatif terkait dengan dampak pemberdayaan melalui Penyuluhan bisa ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan.

Pada soal nomor 1 pertanyaan tentang Kepanjangan KEK sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 41,6% peserta megetahui, namun setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 100%.

Pada soal nomor 2 pertanyaan tentang tanda dan gejala KEK sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 33,3% peserta tidak megetahui, setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 83,3%.

Pada soal nomor 3 pertanyaan tentang Penatalaksanaan KEK sebanyak 66,7% setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 100%

Pada soal nomor 4 pertanyaan tentang manfaat daun kelor sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 33,3% peserta tidak megetahui, setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 100%.

Pada soal nomor 5 pertanyaan tentang produk olahan daun kelor sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 33,3% peserta tidak megetahui, setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 100%.

Dalam kegiatan pengabdian ini, ada beberapa factor yang mendukung dan terdapat pula factor penghambat terlaksananya kegiatan. Factor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian adalah partisipasi aktif dari seluruh ibu hamil dan sarana prasarana yang memadai sehingga kegiatan Penyuluhan dapat berjalan dengan baik. Sedangkan factor penghambat kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah keterbatasan waktu, sehingga kurangnya waktu untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan praktek secara bergantian.

2) Kegiatan Pembuatan puding daun kelor

Kegiatan Pembuatan puding daun kelor Diadakan pada Tanggal 16 Februari 2024 di Balai kampung Warga Makmur Jaya ,Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 12 Ibu hamil.



Gambar 2. Pembuatan puding daun kelor

b. Pembahasan

Kegiatan ini merupakan ajang transfer pengetahuan ilmiah ke ranah masyarakat. Penerapan transfer iptek dilakukan dengan cara yang sederhana namun penting dipahami oleh ibu hamil sehingga tujuan kegiatan ini dapat tercapai semaksimal mungkin. Transfer IPtek yang dilakukan dalam kegiatan ini melalui pendidikan kesehatan serta demonstrasi langsung dan juga penerapannya langsung di lingkungan masyarakat.

Luaran yang dicapai selanjutnya adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang apa itu kurangnya energi kronis (KEK), tanda-tanda KEK, penatalaksanaan ibu hamil dengan KEK, Manfaat Daun Kelor dan produk olahan daun kelor. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 12 Ibu Hamil yang memiliki rentang kehamilan anak pertama - anak ke 3. Dari 12 Ibu Hamil terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 98%dari sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan.Luaran lainnya yang bermanfaat adalah tersusunnya draft manuskrip untuk publikasi program ini.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di kampung Warga Makmur Jaya peneliti merumuskan beberapa simpulan tentang pencegahan KEK pada ibu hamil dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makan makanan bergizi seperti daun kelor yang kaya akan manfaatnya dan selama ini para ibu hamil belum mengetahuinya. Setelah dilakukan penyuluhan Peserta sudah mengerti dan memahami tentang manfaat daun kelor sebagai sumber gizi untuk mencegah terjadinya Kekurangan energi kalori baik pada ibu hamil. Oleh karena itu rencana tindak lanjut yang akan dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat yaitu dengan membagikan bibit daun kelor kepada ibu hamil supaya ibu hamil dapat mengolah daun kelor kapan saja, dan mengolahnya sebagai sumber makanan dengan proses pengolahan yang lebih kreatif lagi. Selain itu juga bibit daun kelor juga diberikan kepada aparatur kampung supaya dapat dibudidayakan oleh kelompok tani yang dikembangkan oleh kader kampung Warga Makmur Jaya agar dapat dibagikan pada saat posyandu baik sebagai olahan makanan maupun dalam bentuk daun yang belum diolah.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R., Evrianasari, N., & Yuviska, I. A. (2020). Kadar Hb , Lila Dan Berat Badan Ibu Saat Hamil Berisiko Terhadap. *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 57-64.
- Girsang, B. M., Elfira, E., & Sitohang, A. M. D. (2022). Perempuan Berdaya dalam Ketahanan Pangan Keluarga melalui Pengolahan Daun Kelor. *Jurnal Pengabdian Dharma Wacana*, 3(3), 240-246. <https://doi.org/10.37295/jpdw.v3i3.298>
- Handayani, B., Moedjiherwati, T., Desi, E., Hamidah, N., & Arianto, B. (2023). *Pelatihan Pembuatan Telur Gabus dan Tahun Matahari Berbasis Daun Kelor bagi Ibu Rumah Tangga*. 4(3), 199-210.
- Hartati, T., & Sunarsih, S. (2021). Konsumsi Ekstrak Daun Kelor Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 101-107. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.3231>
- Lubis, Z. (2003). Status Gizi Ibu Hamil Serta Pengaruhnya Terhadap Bayi yang Dilahirkan. *Tersedia Di: Zulhaida@ Telkom. Net, November*.
- Mochtar, F., & Salma, W. O. (2021). Riwayat Kekurangan Energi Kronis Pada Kehamilan Sebagai Prediktor Kejadian Stunting Pada Anak: Sistematisreview. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13(4), 39-47. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Pengabdian, J., & Wacana, D. (2023). *401-1291-1-Pb*. 4(1), 48-58.
- Utami, N., Simbolon, D. and Krisnasary, A. (2022) 'Potensi Kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Ibu Hamil', Repository-Poltekkes Bengkulu.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Sosialisasi Pembuatan Puding Daun Kelor (DAUKEL) Di Desa Rukma Jaya. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 3(1), 10-27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>