

KONSELING NUTRISI IBU HAMIL MENGGUNAKAN MODEL FOOD DARI MEDIA PLAYDOUGH

Dewi Susilawati¹, Nur Fadjri Nilakesuma^{2*}, Putri Hadisti Kahirani³, Rafilah Fairuz Syifa⁴, Novi Hardianan⁵, Yeni Gea⁶

¹⁻⁵Prodi S1 Kebidanan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang
⁶ICT, STIKes MEUCUBAKTIJAYA Padang

Email Korespondensi: nurfadjrink@gmail.com

Disubmit: 01 November 2022

Diterima: 08 Desember 2022

Diterbitkan: 01 April 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.8245>

ABSTRAK

Hasil wawancara dengan Pimpinan Klinik Tyiara Bunda yaitu Ibu Yeni Herawati, S.SiT.M.Hkes, didapatkan jumlah ibu hamil yang berkunjung pada bulan Mei 2022 ini sebanyak 34 ibu hamil, dari 34 ibu hamil ini sebanyak 12 orang mengalami anemia. Penyebab ibu hamil yang mengalami anemia karena asupan yang kurang dan tidak mengkonsumsi tablet Fe yang sudah diberikan secara teratur. Selama ini ibu hamil sudah mendapatkan tablet Fe dan mendapat konseling yang diberikan bidan dengan menggunakan buku KIA Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dan pentingnya konsumsi tablet Fe selama hamil serta adanya model konseling nutrisi dari media playdough. Kegiatan ini mengacu pada 4 langkah yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Responden pengabdian ini adalah ibu hamil dengan jumlah 34 ibu hamil yang dilaksanakan pada tanggal 10 dan 24 September 2022 di klinik mutiara bunda. Terciptanya model food konseling nutrisi porsi 1 kali makan dari media playdough, hasil pemeriksaan kadar hemoglobin didapatkan 47% memiliki kadar hemoglobin < 11 gr%, terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan konseling yaitu dari 44% menjadi 53% dan perilaku diet ibu hamil yang baik menjadi meningkat yaitu dari 38% menjadi 53%. Model food yang telah diciptakan oleh tim pengabdian sangat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan perilaku diet ibu hamil sehingga nutrisi ibu hamil menjadi terpenuhi sesuai dengan kebutuhan ibu hamil.

Kata Kunci: Nutrisi Ibu Hamil, Tablet Fe, Perilaku Diet Ibu Hamil

ABSTRACT

The results of interviews with the Head of the Tyiara Bunda Clinic, namely Mrs. Yeni Herawati, S.SiT.M.H.kes, it was found that the number of pregnant women who visited in May 2022 was 34 pregnant women, of these 34 pregnant women as many as 12 people experienced anemia. The cause of pregnant women who experience anemia due to insufficient intake and not consuming Fe tablets that have been given regularly. So far, pregnant women have received Fe tablets and received counseling given by midwives using the KIA book. To increase knowledge of pregnant women about nutrition and the importance of consuming Fe tablets during pregnancy and the existence of a

nutritional counseling model from the playdough media. This activity refers to 4 steps, namely planning, action, observation and evaluation, and reflection. Respondents for this service were pregnant women with a total of 34 pregnant women who were carried out on September 10 and 24, 2022 at the Mutiara Bunda Clinic. The creation of a nutritional counseling model for 1 meal serving from playdough media, the results of the hemoglobin level examination found that 47% had hemoglobin levels < 11 g%, and there was an increase in knowledge after being given counseling from 44% to 53% and the good diet behavior of pregnant women increased from 38% to 53%. The food model that has been created by the service team is very useful in increasing maternal knowledge and dietary behavior of pregnant women so that the nutrition of pregnant women is fulfilled according to their needs of pregnant women.

Keywords: *Nutrition of Pregnant Women, Fe Tablets, Dietary Behavior of Pregnant Women*

1. PENDAHULUAN

Klinik Tyiara Bunda merupakan salah satu klinik yang berada di Wilayah Puskesmas Lubuk Begalung kota padang. jumlah ibu hamil yang berada di Wilayah Puskesmas Lubuk Begalung kota padang adalah 564 ibu hamil (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2021). Sedangkan untuk kunjungan ibu hamil di klinik Tiara Bunda setiap bulannya berkisar antara 20-30 ibu hamil. Di Indonesia prevalensi anemia pada ibu hamil perempuan menurun dari waktu ke waktu, tetapi jumlahnya masih sama tinggi lebih dari 35% (Susanti *et al.*, 2017). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang, Wilayah Puskesmas Lubuk Begalung merupakan jumlah ibu hamil anemia yang tertinggi yaitu sebanyak 67,65% ini disebabkan karena beberapa faktor seperti kurangnya asupan gizi pada saat hamil, faktor genetik, dan rendahnya kadar haemoglobin. Sementara itu Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Begalung baru 74,83% ibu hamil yang mendapat tablet Fe minimal 90 tablet selama masa kehamilan (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2021).

Hasil wawancara dengan Pimpinan Klinik Tyiara Bunda yaitu Ibu Yeni Herawati, S.SiT.M.Hkes, didapatkan jumlah ibu hamil yang berkunjung pada bulan Mei 2022 ini sebanyak 34 ibu hamil, dari 34 ibu hamil ini sebanyak 12 orang mengalami anemia. Penyebab ibu hamil yang mengalami anemia karena asupan yang kurang dan tidak mengkonsumsi tablet Fe yang sudah di berikan secara teratur. Padahal kami sebagai tenaga kesehatan di Klinik Tiara Bunda selalu memberikan tablet Fe setiap ibu melakukan kunjungan pemeriksaan ibu hamil dan menjelaskan asupan gizi yang baik bagi ibu hamil agar ibu hamil tersebut tidak mengalami anemia.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Susilawati tahun 2021 tentang faktor individual tentang praktik diet selama hamil dimana Klinik Tyiara Bunda merupakan salah satu tempat pengambilan sample penelitian. Hasil penelitiannya dimana faktor yang mempengaruhi praktik diet ibu hamil adalah umur, paritas dan pendidikan ibu (Susilawati dan Nilakesuma, 2021). Pada penelitian ini di Klinik Tyiara Bunda ada 20 ibu hamil yang mengisi koesioner dimana hasilnya adalah 13 ibu hamil kurang mengetahui praktik diet yang baik selama kehamilan.

Umur dan pendidikan berhubungan langsung dengan pengetahuan gizi dan praktik diet dimana wanita yang lebih tua memiliki lebih banyak pengetahuan gizi dan kualitas makanannya lebih tinggi (Fowles *et al.*,

2011), begitu juga dengan pendidikan dimana semakin tinggi pendidikan ibu hamil maka semakin tinggi pula pengetahuannya mengenai diet yang baik selama kehamilan, sebaliknya semakin rendah tingkat pendidikan ibu hamil maka pola pikirnya menjadi rendah sehingga daya serapnya terhadap penerimaan informasi menjadi kurang menyebabkan praktik diet menjadi kurang baik (Kusuma *et al.*, 2020). Disamping itu, jarak kehamilan sekarang dengan anak sebelumnya juga mempengaruhi perilaku diet ibu hamil (Taba, 2019) (Dharma, 2019).

Hasil wawancara dengan Pimpinan Klinik Tyiara Bunda bahwa kami sudah memberikan pendidikan kesehatan tentang nutrisi ibu hamil tetapi kami akui tidak semua ibu hamil mendapatkan pendidikan kesehatan nutrisi selain itu dalam memberikan pendidikan kesehatan kami terkendala di waktu dan alat peraga dalam memberikan pendidikan kesehatan ini. Selama ini kami memberikan pendidikan kesehatan tentang nutrisi menggunakan buku KIA saja.

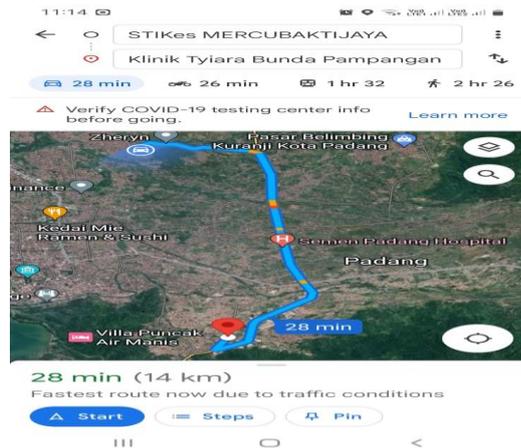
Pentingnya memberikan konseling tentang nutrisi selama kehamilan sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Naning Retnowati dkk, dimana setelah melakukan melakukan pelatihan dan konseling gizi pada ibu hamil terjadi peningkatan pengetahuan dan motivasi ibu untuk memperbaiki pola makan sehingga nutrisi ibu terpenuhi (Retnowati, Karimah dan Sutantio R. Alamsyah, 2019). Nutrisi ibu terpenuhi maka anemia juga bisa teratasi.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan data yang didapatkan pada saat survey awal yang dilakukan melalui wawancara dengan pimpinan Klinik Tyiara Bunda, maka prioritas permasalahan mitra adalah

Tabel 1. Prioritas Permasalahan Mitra

No	Prioritas Masalah Mitra	Tujuan Penyelesaian Masalah Mitra
1	Ibu hamil kurang mengetahui tentang praktik diet yang baik selama kehamilan	Ibu hamil paham tentang diet yang baik selama kehamilan
2	Ibu hamil belum paham akan pentingnya mengkonsumsi tablet Fe selama hamil	Ibu hamil paham tentang pentingnya mengkonsumsi tablet Fe selama hamil
3	Selama ini model yang digunakan dalam memberikan konseling nutrisi adalah menggunakan buku KIA	Adanya model food yang digunakan digunakan tenaga kesehatan dalam memberikan konseling nutrisi pada ibu hamil



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan merupakan proses yang unik yang dialami oleh wanita usia subur. Setiap ibu hamil diharapkan akan berakhir aman dan sehat bagi ibu dan janin. Status gizi pada saat pembuahan merupakan faktor kunci untuk perkembangan dan pertumbuhan janin, sehingga diet yang sehat dan seimbang sangat penting sebelum dan selama kehamilan (Fitriah *et al.*, 2018) (Susilowati, 2016).

Masalah gizi yang sering terjadi pada ibu hamil adalah anemia. Anemia pada ibu hamil dapat mempengaruhi ibu dan janin. Salah satu penyebab anemia pada ibu hamil adalah kebutuhan zat gizi yang meningkat disertai dengan suplai sel darah merah yang tidak mencukupi (Astuti, 2017). Sebagai salah satu upaya kami untuk mengatasi masalah gizi ibu hamil, kami memberikan edukasi dan penyuluhan gizi kepada ibu hamil. (Koletzko *et al.*, 2019).

Konseling nutrisi pada ibu hamil merupakan komponen pelayanan kesehatan yang direkomendasikan, namun banyak dari ibu hamil tidak menerima layanan konseling gizi yang berkualitas (Nirmala, 2018). Hambatan konseling gizi pada ibu hamil bervariasi sesuai dengan konteksnya, tetapi ada beberapa masalah pada umumnya di Negara yang berpenghasilan rendah dan menengah (Aisyah, Suparni dan Fitriyani, 2020)

Dalam melaksanakan konseling nutrisi pada ibu hamil diperlukan sebuah media konseling yang tujuannya agar informasi bisa diterima klien dengan baik. Media konseling konseling nutrisi pada ibu hamil yang bisa digunakan adalah leaflet, poster, food model dan video.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Risqi Dewi Aisyah dkk (2020), menyatakan bahwa adanya perbedaan pola makan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan paket konseling (Aisyah, Suparni dan Fitriyani, 2020).

Proses konseling yang bisa diterapkan dalam pemberian konseling nutrisi pada ibu hamil adalah sebagai berikut :

- a. Pembinaan hubungan baik
 - b. Penggalan informasi (identifikasi masalah, kebutuhan, perasaan, kekuatan diri dan sebagainya)
 - c. Pengambilan keputusan, pemecahan masalah dan perencanaan
 - d. Menindaklanjuti pertemuan
- (Susilowati, 2020)

Rekomendasi WHO tentang konseling gizi pada Antenatal Care

- a) Konseling tentang makanan sehat dan tetap aktif. Ibu hamil dianjurkan tetap sehat untuk mencegah kenaikan berat badan yang berlebihan selama kehamilan. Diet sehat selama hamil harus mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral.
- b) Pendidikan gizi tentang peningkatan asupan energi dan protein direkomendasikan untuk mengurangi dan mencegah terjadinya resiko BBLR
- c) Suplementasi energi dan protein yang seimbang, dianjurkan untuk mengurangi lahir mati dan lahir Prematur
- d) Suplementasi zat besi dan asam folat oral harian dengan 30-60 mg zat besi dan 400g asam folat direkomendasikan untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil
- e) Suplementasi zat besi dan asam folat oral intermiten dengan 120mg zat besi elemental dan 2800 g asam folat sekali seminggu, direkomendasikan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi jika zat besi harian tidak dapat diterima karena efek samping
- f) Suplementasi kalsium harian(1,5-2,0g kalsium unsur oral), direkomendasikan untuk mengurangi terjadinya resiko preeklamsi pada ibu hamil dengan asupan kalsium makanan yang rendah
- g) Suplementasi vitamin A, hanya dianjurkan untuk menjegah rabun senja didaerah dimana kekeurangan vitamin A merupakan masalah kesehatan masyarakat yang parah
- h) Menurunkan asupan kafein harian, dianjurkan untuk ibu hamil dengan asupan kafein yang tinggi (>300 mg/hari) untuk mencegah terjadinya keguguran dan BBLR.
(United Nations Children's Fund, 2021)

4. METODE

a. Perencanaan

- 1) Koordinasi dengan Tim terhadap persiapan dalam pembuatan materi edukasi konseling, lembar balik konseling nutrisi ibu hamil dan pentingnya konsumsi tablet Fe, dan pembuatan model food konseling nutrisi pada ibu hamil yang terbuat dari bahan playdough.
- 2) Mempersiapkan alat yang dibutuhkan untuk skrining perilaku diet ibu hamil selama hamil dan pemeriksaan hemoglobin pada ibu hamil
- 3) Berkoodinasi dengan mitra

b. Tindakan

Pelaksanaan pengabdian dilakukan pada 10 dan 24 September 2022 di klinik mutiara bunda

- 1) Mengadakan skrining praktik diet dan pemeriksaan hemoglobin ibu hamil
- 2) Melakukan edukasi tentang praktik diet yang baik selama hamil dan pentingnya konsumsi tablet Fe selama kehamilan
- 3) Melakukan konseling menggunakan model food dari bahan playdough
- 4) Memberikan model food konseling nutrisi pada ibu hamil menggunakan bahan playdough.

c. Observasi dan Evaluasi Keberlanjutan Program kegiatan

- 1) Memberikan kuesioner perilaku diet dan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah kegiatan

- 2) Mitra menggunakan model food konseling nutrisi yang telah diberikan dalam memberikan konseling nutris pada ibu hamil
 - 3) Menyampaikan perencanaan keberlanjutan program yaitu mengadakan sosialisasi ke mitra terkait penggunaan model
- d. Refleksi
- Mengkaji kekurangan dan kelemahan terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakan dalam rangka menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan kegiatan berikutnya

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Food Models Konseling Nutrisi Ibu hamil



Menu 1

Nasi 1 porsi	: 100 mg
1 butir telur ayam	: 55 mg
1 potong tempe sedang	: 50 mg
1 potong sedang tahu	: 50 mg
1 porsi sayur tanpa kulah	: 100 mg
1 potong besar pepaya	: 100 mg



Menu 2

Nasi 1 porsi	: 100 mg
1 potong sedang ikan	: 50 mg
1 potong tempe sedang	: 50 mg
1 potong sedang tahu	: 50 mg
1 porsi sayur tanpa kulah	: 100 mg
1 buah pisang ukuran sedang	: 100 mg

2) Hasil Pemeriksaan Homoglobin Pada ibu hamil

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Ibu Hamil pada Klinik Mutiara Bunda

No	Kadar Hb	f	%
1	Hb < 11gr%	16	47
2	HB ≥ 11gr%	19	53
Total		34	100

Berdasarkan tabel 2 di dapatkan bahwa dari 34 responden yang mengikuti kegiatan pengabdian ini memiliki kadar hemoglobin hampir setengahnya memiliki kadra Hb < 11gr% yaitu 47%.

3) Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Konseling

Tabel 3 Distribusi tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah konseling

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tinggi	15	44	18	53

Rendah	19	56	16	47
Total	34	100	34	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan nutrisi ibu hamil setelah dilakukan konseling nutrisi menggunakan model food dari bahan media playdough yaitu dari 44% menjadi 53%.

4) Hasil Prilaku Diet Sebelum dan Sesudah Konseling

Tabel 4 Distribusi Prilaku Diet ibu hamil sebelum dan sesudah konseling

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	13	38	18	53
Kurang Baik	21	62	16	47
Total	34	100	34	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa terjadi peningkatan prilaku diet ibu hamil yang baik setelah setelah dilakukan konseling nutrisi menggunakan model food dari bahan media playdough yaitu dari 38% menjadi 53%.



Gambar 1. Persiapan Tim Pengabdian dalam pembuatan model food konseling nutrisi menggunakan bahan dari media playdough



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian masyarakat pada tanggal 10 dan 24 September 2022 dimana kegiatan ini dimulai pemeriksaan tanda-tanda vital dan kadar hemoglobin kemudian dilanjutkan pemberian konseling menggunakan media model food dari bahan play dough

b. Pembahasan

Food Models merupakan alat peraga, konseling atau penyuluhan yang berupa replika atau miniatur dari beberapa jenis bahan makanan dan menu hidangan yang biasa dikonsumsi sehari - hari. Food models konseling nutrisi ibu hamil yang dipergunakan saat pengabdian masyarakat terbuat dari bahan playdough. Penggunaan bahan ini dipilih karena memudahkan dalam proses pembuatan food models sesuai dengan pedoman label ukuran bahan-bahan makanan sesuai Daftar Bahan Makanan penukar (DBMP). Model makanan konseling gizi kehamilan merupakan alat bantu visual (visual aid) yang merangsang penglihatan selama konseling agar ibu hamil dapat lebih memahami maksud dari konselor.

Berdasarkan table 2 didapatkan 47% ibu hamil memiliki kadar Hb < 11 gr%. Kondisi ini disebut ibu hamil dengan anemia. Anemia selama kehamilan secara tidak langsung dapat menyebabkan perdarahan, kelahiran prematur, lahir mati, berat badan lahir rendah dan pertumbuhan terhambat, kematian perinatal, dan kematian ibu. Asupan nutrisi yang tidak mencukupi dapat mempengaruhi pembentukan sel darah merah. Pembentukan sel darah merah yang terganggu dapat disebabkan oleh makanan yang kurang nutrisi, terutama nutrisi penting seperti zat besi, asam folat, vitamin B12, protein, vitamin C, dan nutrisi lainnya (Tina *et al.*, 2018)

Salah satu upaya untuk menaikkan kadar Hb ibu hamil adalah dengan mengadakan konseling, edukasi melalui penyuluhan tentang zat gizi selama kehamilan (Hapzah, Hadju dan Saifuddin, 2013). Hasil kegiatan pengabdian pada ibu hamil di Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar menunjukkan Ibu hamil di Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar pada umumnya memiliki kadar hemoglobin pada awalnya anemia (100%) dan pada akhir terdapat sebanyak 8 orang (53,33%) (Tamrin, Masud dan Ramadani, 2019).

Tabel 3 memperlihatkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama hamil setelah dilakukan konseling. Sebelum dilakukan konseling, ibu hamil memberikan penilaian yang salah terhadap perilaku ibu hamil yang harus menghindari konsumsi buah nangka dan ubi jalar karena kedua makanan tersebut mengandung gas yang membuat ibu hamil menjadi tidak nyaman dan menjadi penyebab keguguran berulang pada ibu hamil muda. Buah nangka (Jackfruit/ *Artocarpus Heterophyllus*) memiliki kandungan nutrisi yang baik untuk ibu hamil seperti mencegah dan mengatasi sembelit, mengendalikan tekanan darah karena buah nangka memiliki kandungan kalium dan antioksidan yang baik, mengurangi keluhan kram kaki saat hamil (Trejo Rodríguez *et al.*, 2021) (Sonpal, 2020).

Tabel 4 juga menunjukkan terjadi peningkatan perilaku yang baik pada ibu hamil terhadap diet selama kehamilan. Sebelum dilakukan konseling, sebagian besar ibu hamil menjawab melakukan pantangan makanan tertentu seperti telur, buah nenas karena larangan ibu ataupun mertua dirumah. Perilaku pantangan makanan pada ibu hamil akibat faktor budaya sebuah fakta yang masih sering dijumpai pada masyarakat. Campur tangan suami, Ibu, mertua menjadi sumber pantangan makanan pada ibu hamil. Beberapa jenis makanan dianjurkan untuk dikonsumsi oleh ibu hamil agar kehamilan berjalan dengan baik, asupan gizi ibu dan janin terpenuhi, namun ibu hamil memilih untuk melakukan pemilihan

dan pantangan makan karena menghormati saran yang diberikan oleh pasangan ataupun orang tua (Susilawati, 2022).

6. KESIMPULAN

Kerjasama antara tim pengabdian dan Klinik Tyara Bunda berjalan dengan baik, sehingga sosialisasi ini diharapkan berhasil dan bermanfaat bagi para ibu hamil. Model food yang telah diciptakan oleh tim pengabdian sangat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan perilaku diet ibu hamil sehingga nutrisi ibu hamil menjadi terpenuhi sesuai dengan kebutuhan ibu hamil.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R.D., Suparni, S. Dan Fitriyani, F. (2020) "Effect Of Counseling Packages On The Diet Of Pregnant Women With Chronic Energy Deficiency," *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), Hal. 944-949. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.399>.
- Astuti, S. S. (2017). *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*. (E. K.Dewi & R. Astikawati, Eds.). Erlangga.
- Dharma, I.P.P.S. (2019) "Paritas Sebagai Faktor Risiko Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Biduk-Biduk Kabupaten Berau," *Indonesian Journal Of Obstetrics & Gynecology Science Eissn*, 2(2), Hal. 111-117.
- Dinas Kesehatan Kota Padang (2021) *Laporan Tahunan Tahun 2020, Dinas Kesehatan Kota Padang*.
- Fitriah, A.H. *Et Al.* (2018) "Buku Praktis Gizi Ibu Hamil," *Media Nusa Creative*, 53(9), Hal. 287.
- Fowles, E.R. *Et Al.* (2011) "Predictors Of Dietary Quality In Low-Income Pregnant Women: A Path Analysis," *Nursing Research*, 60(5), Hal. 286-294. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.1097/Nnr.0b013e3182266461>.
- Hapzah, Hadju, V. Dan Saifuddin, S. (2013) "Pengaruh Konseling Gizi Dan Suplementasi Gizi Mikro Dua Kali Seminggu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Dan Asupan Makanan Ibu Hamil," *Media Gizi Masyarakat*, 2(2), Hal. 64-70.
- Koletzko, B. *Et Al.* (2019) "Nutrition During Pregnancy, Lactation And Early Childhood And Its Implications For Maternal And Long-Term Child Health: The Early Nutrition Project Recommendations," *Annals Of Nutrition And Metabolism*, 74(2), Hal. 93-106. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.1159/000496471>.
- Kusuma, D.R. *Et Al.* (2020) "Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Ibu Hamil Terhadap Nutrisi Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Mengwi I, Badung, Bali," *Gema Kesehatan*, 12(1), Hal. 20-29. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.47539/gk.v12i1.127>.
- Nirmala, S.A. (2018) "Pelatihan Konseling Gizi Ibu Hamil Bagi Bidan Desa Sebagai Penguatan Asuhan Kehamilan Dalam Mencegah Anemia Di Wilayah Puskesmas Jatinangor," *Dharmakarya*, 7(2). Tersedia Pada: <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v7i2.19372>.
- Retnowati, N., Karimah, R.N. Dan Sutantio R. Alamsyah (2019) "Pelatihan Dan Konseling Gizi Bagi Ibu Hamil Pada Rumah Rumpi Sehat Sebagai

- Upaya Mencegah Terjadinya Stunting Anak Di Wilayah Kecamatan Sumpersari Kabupaten Jember,” In *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Masyarakat Dan Penelitian Pranata Laboratorium*, Hal. 150-155.
- Sonpal, D.R. (2020) *Eating Jackfruit During Pregnancy - Is It Safe?*, *Parenting First Cry*. Tersedia Pada: <https://parenting.firstcry.com/articles/eating-jackfruit-during-pregnancy-is-it-safe/>.
- Susanti, A.I. *Et Al.* (2017) “Low Hemoglobin Among Pregnant Women In Midwives Practice Of Primary Health Care, Jatinangor, Indonesia: Iron Deficiency Anemia Or B-Thalassemia Trait?,” *Anemia*, 2017. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.1155/2017/6935648>.
- Susilawati, D. (2020) *Konseling Inisiasi Menyusu Dini Untuk Ibu Hamil*.
- Susilawati, D. Dan Nilakesuma, N.F. (2021) “Individual Factors Associated With Dietary Practices During Pregnancy,” *Jurnal Midpro Universitas Islam Lamongan*, 13(02), Hal. 203-214.
- Susilowati, K. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Taba, J. (2019) *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Anggalomoare Kabupaten Konawe Tahun 2018*, *Journal Of Chemical Information And Modeling*.
- Tamrin, A., Masud, H. Dan Ramadani, I.S. (2019) “Penyuluhan Gizi, Asupan Gizi Dan Pemberian Tablet Tambah Darah Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Ibu Hamil,” *Media Gizi Pangan*, 26(1), Hal. 105. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.32382/mgp.v26i1.999>.
- Tina, R. *Et Al.* (2018) “Anemia Among Pregnant Women : Result From Cohort Study On Vitamin D Status And Its Impact During Pregnancy And Childhood In Indonesia,” 2018.
- Trejo Rodríguez, I.S. *Et Al.* (2021) “Physicochemical Properties, Antioxidant Capacity, Prebiotic Activity And Anticancer Potential In Human Cells Of Jackfruit (*Artocarpus Heterophyllus*) Seed Flour,” *Molecules*, 26(16). Tersedia Pada: <https://doi.org/10.3390/molecules26164854>.
- United Nations Children’s Fund (2021) “Counselling To Improve Maternal Nutrition: Considerations For Programming With Quality, Equity And Scale,” Hal. 1-16.