

## **Gambaran Perilaku Makan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Seimbang Selama Kehamilan Sebagai Pencegahan *Stunting***

### **Description Of Eating Behavior To Meet Balanced Nutritional Requirement During Pregnancy As Prevention *Stunting***

Sita Hopipah<sup>1</sup> ; Mariatul Kiftia<sup>2</sup> ; Farah Dineva<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

<sup>2</sup>Bagian Keilmuan Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

<sup>3</sup>Bagian Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

email: [sitahapipah@gmail.com](mailto:sitahapipah@gmail.com), [mariatulkiftia\\_fkep@unsyiah.ac.id](mailto:mariatulkiftia_fkep@unsyiah.ac.id), [farah\\_dineva@unsyiah.ac.id](mailto:farah_dineva@unsyiah.ac.id)

#### **ABSTRAK**

Prevalensi balita Aceh menempati urutan ketiga dari 34 provinsi Indonesia dalam hal *stunting*. *Stunting* adalah kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis, yang dapat mengganggu kesehatan fisik, serta meningkatkan bahaya lainnya. Mengonsumsi makanan kaya nutrisi selama kehamilan sangat penting untuk perkembangan janin guna mencegah *stunting* pada anak. Perilaku makan gizi seimbang selama hamil merupakan indikator terpenuhinya gizi seimbang selama hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku makan di Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh dalam rangka memenuhi kebutuhan gizi seimbang selama hamil dan mencegah *stunting*. Dengan jumlah sampel sebanyak 70 responden, strategi pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. menggabungkan kuesioner dengan wawancara yang diawasi untuk pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 61 responden (87,1%) melakukan kebiasaan makan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang selama hamil. Diharapkan ibu lebih memahami kebutuhan gizi selama kehamilan melalui kebiasaan makan yang tepat dan frekuensi kebutuhan selama kehamilan. Kebutuhan gizi sebelum atau sesudah kehamilan sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin, dan diharapkan penyedia layanan kesehatan menggunakan promosi kesehatan untuk membantu orang mengubah kebiasaan makan mereka dan memenuhi kebutuhan gizi seimbang mereka dengan lebih baik selama kehamilan. Hal ini akan meningkatkan kesehatan ibu dan janin serta menurunkan risiko *stunting* pada balita.

**Kata Kunci:** Kehamilan, *Stunting*, Pemenuhan gizi seimbang

#### **ABSTRACT**

Aceh's toddler prevalence ranks third out of 34 Indonesian provinces in terms of *stunting*. *Stunting* is a condition of failure to thrive due to chronic malnutrition, which can impair physical health, as well as increase other hazards. Consuming nutrient-rich foods during pregnancy is very important for fetal development to prevent *stunting* in children. The behavior of eating balanced nutrition during pregnancy is an indicator of the fulfillment of balanced nutrition during pregnancy. The purpose of this study was to describe eating behavior in Ulee Kareng District, Banda Aceh City in order to meet balanced nutritional needs during pregnancy and prevent *stunting*. With a total sample of 70 respondents, the sampling strategy used purposive sampling method. combining questionnaires with supervised interviews for data collection. The results showed that 61 respondents (87.1%) had proper eating habits to meet balanced nutritional needs during pregnancy. It is hoped that mothers will better understand nutritional needs during pregnancy through proper eating habits and the frequency of needs during pregnancy. Nutritional needs before or after pregnancy are critical to the health of both mother and fetus, and it is hoped that health care providers will use health promotion to help people change their eating habits and better meet their balanced nutritional needs during pregnancy. This will improve the health of the mother and fetus and reduce the risk of *stunting* in toddlers.

**Keywords:** Pregnancy, *Stunting*, Fulfillment of balanced nutrition

## PENDAHULUAN

Menurut WHO 2017, *stunting* merupakan keadaan dimana adanya gangguan pada pertumbuhan balita yang disebabkan karena buruknya asupan gizi maupun nutrisi pada balita atau terjadinya infeksi yang berulang, serta adanya stimulasi psikososialnya tidak adekuat. Dampak yang dapat ditimbulkan oleh *stunting* dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan kognitif, motorik, dan verbal, sedangkan dampak buruk dalam jangka panjang adalah terganggunya pertumbuhan fisik, menurunnya kekebalan tubuh, kecerdasan, risiko tinggi munculnya penyakit diabetes, serangan jantung, dan menurunnya produktivitas kerja (Pusdatin, 2018).

Upaya perbaikan yang diperlukan untuk mengatasi *stunting* yaitu 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) pada ibu hamil, ibu menyusui dan anak usia 0-23 bulan, karena penanggulangan *stunting* yang paling efektif ialah dilakukan pada saat 1.000 HPK “periode emas” dan “periode sensitive” di mana pada masa ini dapat dikatakan masa yang sempit atau singkat untuk ibu hamil dan anak usia 0-2 tahun karena jika masa tersebut terlewatkan dengan kualitas gizi yang buruk maka akan menimbulkan gangguan yang permanen serta sulit untuk diperbaiki, sehingga berdampak pada sumber daya manusia yang jelek (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa balita *stunting* di Indonesia berjumlah 30,8% dan ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya (pustadin, 2018). Persentase gizi kurang pada balita dengan usia 0-59 bulan di Aceh pada tahun 2020 ialah 8,8% dan persentase balita pendek di Aceh pada tahun 2020 sebesar 10,9%. Sedangkan kabupaten Aceh Timur memiliki persentase tertinggi pada balita pendek 20% dan untuk

yang terendah terdapat pada kota Langsa 4% (Profil Kesehatan Aceh, 2019).

Perbaikan gizi dan kesehatan ibu hamil sangat terkait dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, serta sikap dalam pemenuhan kebutuhan gizi selama hamil. Pengetahuan yang tidak memadai dan praktik yang tidak tepat merupakan hambatan terhadap peningkatan gizi. Pada umumnya, orang yang tidak menyadari pentingnya gizi selama kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan. Perempuan sering tidak menyadari pentingnya gizi mereka sendiri (Unicef Indonesia, 2012).

Kebutuhan gizi ibu hamil mengalami peningkatan dibandingkan dengan pada saat tidak hamil. Kebutuhan energi perempuan pada saat sebelum hamil 1.900 kkal/hari untuk usia 19-29 tahun dan 1.800 kkal untuk usia 30-49 tahun, maka kebutuhan energi akan bertambah sekitar 180 kkal/hari pada trimester I dan 300 kkal/hari pada trimester II dan III. Demikian juga dengan kebutuhan protein, lemak, vitamin dan mineral akan meningkat selama kehamilan, angka kecukupan gizi rata-rata yang dianjurkan bagi ibu hamil usia 19-29 tahun dengan BB/TB 52 kg/156 cm dan ibu hamil usia 30-49 tahun dengan BB/TB 55 kg/156 cm.

Konsumsi tablet besi diperlukan karena kebutuhan zat besi yang tinggi pada masa kehamilan tidak bisa terpenuhi hanya dari asupan makanan sehari-hari. Penambahan asupan besi baik lewat makanan ataupun suplemen terbukti mampu mencegah penurunan Hb akibat hemodilusi. Kadar hemoglobin berkaitan erat dengan konsumsi tablet besi ibu selama kehamilannya. Tanpa suplementasi cadangan besi dalam tubuh ibu mengalami penurunan yang tajam dan akan habis pada akhir kehamilan.

Jika ibu tidak mengkonsumsi tablet besi maka ibu akan mengalami anemia. Anemia pada ibu hamil adalah keadaan di mana seorang ibu hamil mengalami defisiensi zat besi dalam darahnya. Kejadian anemia

didunia menduduki urutan ke tiga dengan prevalensi anemia pada ibu hamil 74%. Kebanyakan anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi zat besi dan perdarahan akut, bahkan jarak keduanya saling berinteraksi. Bagi ibu hamil anemia berperan pada peningkatan prevalensi kematian dan kesakitan ibu. Anemia pada kehamilan dapat terjadi karena beberapa hal diantaranya gizi ibu hamil, kepatuhan minum tablet Fe, pemeriksaan kehamilan, paritas ibu, dan hal lain yang juga ditunjang oleh rendahnya tingkat pendidikan serta kurangnya pengetahuan ibu tentang bahaya anemia pada kehamilan (Rismawati & Rohmatin, 2018)

**METODE**

Penelitian ini bersifat retrospektif dengan menggunakan desain cross sectional study. Teknik pengumpulan data pada penelitian dengan menggunakan kuesioner yang berdasarkan pengembangan konsep dengan wawancara terpimpin. Dilakukan selama 7 hari sejak tanggal 31 Desember 2022-6 Januari 2023 populasi pada penelitian ini berjumlah 172 ibu menyusui. Sampel penelitian berjumlah 70 responden dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling.

Variabel yang digunakan yaitu data ibu dan anak, serta kuesioner perilaku makan pemenuhan kebutuhan gizi seimbang selama kehamilan yang dikembangkan sendiri oleh peneliti.

**HASIL**

Berdasarkan data dari penelitian diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi responden (n= 70)**

No	Demografi	f	%
1.	Usia ibu		
	Dewasa Muda (20-30 tahun)	65	92,2
	Dewasa (31-60 tahun)	5	7,1
2.	Pekerjaan		
	Ibu Rumah	49	70,0

	Tangga		
	Wiraswasta	8	11,4
	Guru	11	15,7
	Pegawai Negeri Sipil (PNS)	2	2,9
3.	Pendidikan	0	0
	Dasar		
	Pendidikan Menengah	10	14,3
	Pendidikan Tinggi	60	85,7
4.	Penghasilan		
	Tidak berpenghasilan	49	68,1
	Rp. 1.500.000-2.500.000	12	16,7
	Rp. 2.500.000-3.500.000	9	12,5
5.	Jarak Kehamilan		
	Anak Pertama	21	30,0
	1-2 tahun	27	38,6
	3-4 tahun	21	30,0
	5-8 tahun	1	1,4

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1. usia ibu pada kategori dewasa muda (20-30 tahun) yaitu 65 (92,9%), pekerjaan responden yaitu ibu rumah tangga 49 (70,0%), pendidikan tinggi 60 (85,7%), ibu rumah tangga tidak memiliki penghasilan 48 (68,6%), penghasilan Rp. 1.500.000-2.500.000 yaitu 12 (16,7%). Jarak kehamilan kategori 1-2 tahun yaitu 27 (38,6%).

**Tabel 2. Distribusi anak (n=70)**

No	Demografi	f	%
1.	BB anak		
	5,9 kg-7,9 kg	7	10,0%
	8,9 kg-11,9 kg	63	90,0%
2.	Usia anak		
	3-12 bulan	22	31,4%
	13-18 bulan	48	68,6%
3.	Jenis kelamin		
	Laki-laki-laki	31	44,3%
	Perempuan	39	55,75

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2. berat badan anak 8,9kg-11,8kg 63 (90,0%), usia anak yaitu 13-18 bulan 48 (68,6%). Jenis Kelamin

laki-laki 31 (44,3%) dan jenis kelamin perempuan 39 (55,7%).

**Tabel 3. Perilaku makan pemenuhan kebutuhan gizi seimbang selama kehamilan**

No	Perilaku	f	%
1.	Baik	61	87,1
2.	Kurang	9	12,9
<b>Total</b>		<b>70</b>	<b>100%</b>

*Sumber: Data Primer*

Tabel 3 distribusi frekuensi perilaku makan pemenuhan kebutuhan gizi seimbang pada 70 responden memiliki perilaku yang baik sebanyak 61 responden (87,1%).

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian pada komponen perilaku makan pemenuhan kebutuhan gizi seimbang selama kehamilan yang paling baik dari responden ialah “Saya mengkonsumsi tablet penambah darah (zat besi) setiap hari selama hamil” 55 responden (78,6%), sedangkan yang kurang baik dari responden ialah “Saya menghindari makanan berlemak perhari selama hamil” 51 responden (72,9%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian pada tabel 1. didapatkan bahwa sebagian besar perilaku makan responden terhadap pemenuhan kebutuhan gizi seimbang selama kehamilan sebanyak 61 (87,1%). Responden menyadari bahwa terbentuknya perilaku yang baik dalam pemenuhan kebutuhan gizi seimbang selama kehamilan itu sangat penting serta ibu mampu memahami dalam hal memilih makanan.

Perilaku makan ibu hamil merupakan aktivitas makan ibu sehari-hari selama periode kehamilan dalam hal frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi, lingkungan tempat tinggal dapat ikut andil dalam menentukan perilaku yang dipilih oleh seseorang, lingkungan yang baik akan mendukung seseorang dalam melakukan

praktik atau perilaku yang baik begitu pun sebaliknya (Hellyana, 2018). Ibu hamil dengan pengetahuan, sikap dan perilaku yang baik cenderung akan memiliki upaya yang baik pula untuk memenuhi kebutuhan nutrisi atau gizi selama kehamilan yang didukung oleh sosial dan ekonomi dalam menunjang kesehatan ibu selama kehamilannya (Fitriana, 2016;Lubis, 2016).

Selain perilaku makan ternyata pola makan juga mempengaruhi pada nutrisi selama kehamilan, penelitian pola makan yang dilakukan oleh Hamad dkk (2016) dari 200 ibu hamil yang di ikut sertakan dalam penelitian ini hanya 100 yang memahami bahwasannya pola makan sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin serta ibu hamil mengetahui bahwa dengan meningkatkan gizi dapat mencegah stunting pada janin yang dikandung.

Kuantitas yang baik bagi ibu hamil harus memenuhi sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin & mineral untuk menunjang peningkatan kebutuhan Kkal saat hamil. Diharapkan dengan peningkatan Kkal ibu saat hamil dapat memperbaiki kuantitas dan kualitas bahan makanan guna memenuhi kebutuhan Kkal harian (Kemenkes RI, 2013).

Hasil penelitian ini responden mengkonsumsi beraneka ragam makanan sebanyak 47 responden (67,1%), hal ini dikarenakan responden mengetahui bahwa jenis makanan atau minuman yang dihindari selama kehamilan adalah seperti teh dan kopi, penelitian yang di lakukan oleh (Marlina et al., 2021) pada 94 responden menyatakan bahwa kebiasaan minum kopi dapat mengakibatkan hipertensi dan hipertensi sendiri dapat mengakibatkan kematian ibu melahirkan dan efek serius lainnya. Kopi mengandung kafein dan kafein mengandung stimultan artinya saat ibu hamil mengkonsumsi kafein tekanan darah dan detak jantung ibu dapat meningkat, selain bersifat kafein kopi juga bersifat diuretik yaitu mengkonsumsi asupan berkafein dapat meningkatkan

frekuensi buang air kecil. Peningkatan buang air kecil dapat menurunkan kadar cairan dalam tubuh apabila tidak diimbangi cairan yang cukup ibu hamil bisa mengalami dehidrasi (Riansih et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Suni, 2016) mengatakan bahwa konsumsi teh dapat mengakibatkan anemia. Semakin sering mengkonsumsi teh maka semakin rendah kadar hemoglobin di dalam tubuh seseorang, di mana resiko anemia pada orang yang memiliki kebiasaan minum teh 0,025 kali lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidak minum teh. Teh memiliki kandungan zat tanin yang dapat menurunkan absorpsi zat besi sampai dengan 80%. Zat tanin dapat mengikat beberapa logam seperti zat besi, kalsium, dan aluminium lalu membentuk ikatan kompleks secara kimiawi. Proses kimia ini mengikat terus menerus sehingga senyawa besi dan kalsium yang terdapat pada makanan sulit diserap tubuh sehingga menyebabkan penurunan zat besi. Apabila tubuh kekurangan zat besi maka proses pembentukan sel darah merah akan terganggu yang akan menyebabkan anemia.

Responden pada penelitian ini juga mengkonsumsi protein hewani (daging 3 potong, ikan 1 ekor sedang, telur, susu dan keju) perhari selama hamil sebanyak 45 (64,3%) responden, di mana protein merupakan komponen yang penting untuk pembentukan sel-sel tubuh, perkembangan jaringan dan terbentuknya plasenta. Protein diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan, membangun struktur tubuh, antibodi serta sebagai enzim memecah asam amino (Tarigan et al., 2021).

Responden pada penelitian ini juga mayoritas mengkonsumsi protein nabati (kacang-kacangan, tempe 4 potong, tahu 2 buah besar) perhari selama hamil” sebanyak 46 (65,7%) responden. Protein merupakan zat gizi yang sangat penting baik itu protein hewani maupun nabati, kandungan protein pada berbagai bahan makanan hewani dan nabati, sehingga konsumsi bahan makanan

sumber protein akan lebih baik jika menganekaragamkan bahan makanan antara hewani dan nabati. Protein dibutuhkan untuk membangun dan memelihara otot, kulit, darah, jaringan, dan organ tubuh lain (Menkes RI, 2014). Protein juga berperan penting sebagai alat transportasi zat besi bagi tubuh, maka asupan protein yang kurang dapat mengakibatkan transportasi zat besi menjadi terhambat sehingga mengakibatkan defisiensi zat besi yang ditandai oleh menurunnya kadar hemoglobin di bawah nilai normal. Asupan protein selama kehamilan diperlukan oleh plasenta sebagai pembawa makanan ke janin, pembentukan hormon dan enzim ibu maupun janin, selain itu protein dibutuhkan untuk embryogenesis (Wilayah et al., n.d.)

Pada penelitian ini perilaku makan pemenuhan kebutuhan gizi seimbang pada ibu hamil dikategorikan baik hal ini dapat dilihat sebanyak 55 (78,6%) responden mengkonsumsi tablet tambah darah, zat besi pada saat kehamilan kebutuhannya meningkat dua kali lipat dari kebutuhan sebelum hamil. Hal ini terjadi karena selama hamil volume darah meningkat 50% sehingga perlu lebih banyak zat besi untuk membentuk hemoglobin. Hemoglobin yang terdapat dalam sel darah merah yang beredar dalam darah berfungsi untuk mengangkut oksigen keseluruh tubuh selain itu, zat besi juga dibutuhkan untuk pertumbuhan plasenta dan janin. Kelebihan zat besi disimpan sebagai protein di dalam hati, sumsum tulang belakang dan selebihnya disimpan dalam limpa dan otot. Ketidakcukupan zat besi yang dikonsumsi ibu terutama masa kehamilan akan beresiko mengalami anemia oleh karena itu tablet zat besi sangat penting untuk ibu hamil (Hidayah & Anasari, 2012).

Anemia pada saat hamil dapat menyebabkan dampak negatif untuk ibu maupun janin dalam kandungan seperti anemia pada janin, berat badan lahir rendah, kelahiran mati dan prematur (Journal et al., 2018). Beberapa faktor

risiko yang dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil diantaranya sosial ekonomi dan budaya, nutrisi, penyakit parasit seperti malaria dan cacing tambang, serta penyakit HIV (Journal et al., 2018). Selain itu terjadinya anemia pada umumnya disebabkan oleh pola makan yang buruk dan tidak seimbang, memperbaiki menu makanan yang akan dikonsumsi merupakan salah satu langkah untuk mencegah terjadinya anemia (Zulkifli, 2011).

## KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perilaku makan pemenuhan kebutuhan gizi seimbang selama kehamilan di Kecamatan Ulee Kareng didapatkan kesimpulan bahwa perilaku makan pemenuhan kebutuhan gizi selama hamil pada ibu menyusui di Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh berada pada kategori baik sebesar 87,1%.

Maka dapat disimpulkan bahwa bentuk perilaku makan dalam pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan seperti membatasi mengkonsumsi teh dan kopi secara berlebihan dapat mengakibatkan anemia serta hipertensi yang menjadi salah satu faktor utama terjadinya kematian ibu melahirkan dan berat badan lahir rendah. Selain itu perilaku makan dalam pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan mengharuskan ibu hamil mengkonsumsi tablet zat besi sebelum maupun pada saat hamil, jika ibu kekurangan zat besi maka dapat mengakibatkan anemia defisiensi besi yang berakibat pada ibu dan janin.

## REFERENSI

- Hamad, N., Sarwar, Z., Ranjha, M. K., & Ahmad, I. (2016). *PEMANFAATAN PANGAN SEBAGAI INTERVENSI ANTI STUNTING DI*. 22(3), 80–87.
- Hidayah, W., & Anasari, T. (2012). Relationship Compliance With Pregnant Women Consuming Fe

Tablets With The Event Of Anemia In Pageraji Village, Cilongok District, Banyumas Regency. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), 41–53.

- Journal, I. N., Laila, K., Kamil, H., & Tahlil, T. (2018). *HUBUNGAN STATUS SOSIAL EKONOMI DENGAN KEJADIAN ANEMIA DEFISIENSI ZAT BESI PADA IBU HAMIL The Relationship Between Socio-Economic Status with Iron Deficiency Anemia in Pregnant Women*. IX(3).

- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan Situasi Balita Pendek (*stunting*) di Indonesia. *Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI*.

- Marlina, Y., Santoso, H., & Sirait, A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Panyang Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 383–392.

- Nivedita, K., & Fatima Shanthini, N. (2016). Knowledge , attitude and practices of pregnant women regarding anemia , iron rich diet and iron supplements and its impact on their hemoglobin levels. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 5(2), 425–431.

- Profil Kesehatan Aceh. (2020). [www.dinkes.acehprov.go.id](http://www.dinkes.acehprov.go.id). Diunduh tanggal 23 April 2022.

- Rismawati, S., & Rohmatin, E. (2018). Analisis Penyebab Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil. *Media Informasi*, 14(1), 51–57. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i1.168>

- Riansih, C., Permata, P., & Yogyakarta, I. (2021). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Dampak Kafein Terhadap Kehamilan dan Janin di Puskesmas Mlati 2 Yogyakarta Knowledge of*

*Pregnant Women About the Impact of Caffeine on Pregnancy.* 12(November), 43–48.

Suni, S. R. (2016). Hubungan Kebiasaan Minum Teh dan Pengetahuan Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Siswi di SMK Negeri 1 Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo. *Publikasi Karya Ilmiah*. [http://eprints.ums.ac.id/46035/19/Naskah Publikasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/46035/19/Naskah%20Publikasi.pdf)

Tarigan, N., Sitompul, L., & Zahra, S. (2021). Asupan Energi, Protein, Zat Besi, Asam Folat Dan Status Anemia Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Petumbukan. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 10(1), 118–127.

Unicef Indonesia. (2012). *Ringkasan Kajian Bergizi ibu dan anak*. Retrieved from <http://www.unicef.or.id>. Diunduh tanggal 13 Oktober 2022

WHO. *World health statistics (2017)*. World Health Organization.

Wilayah, D. I., Puskesmas, K., & Atambua, K. (n.d.). *Hubungan pengetahuan dan perilaku makan dengan kenaikan berat badan ibu selama periode kehamilan di wilayah kerja puskesmas kota atambua*.

Zulkifli, A. (2011). *Pola Konsumsi dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan*. 15(1), 31–36