



Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Seimbang di Wilayah Puskesmas Simpang Raya

Improving Pregnant Women's Knowledge about Balanced Nutrition in Simpang Raya Health Center Area

Widyawati Astuti^{1*}, Zamli²

¹⁻²Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Korespondensi penulis : attwidya@gmail.com*

Article History:

Received: Juli 06, 2025;

Revised: Juli 20, 2025;

Accepted: Agustus 03, 2025;

Online Available: Agustus 05, 2025

Keywords: *Balanced Nutrition, Counseling, Health Education, Pregnant Women, Stunting Prevention.*

Abstract: *The nutritional awareness of pregnant women in the Simpang Raya Community Health Center (Puskesmas) in Banggai Regency is still relatively low, necessitating educational efforts to increase their understanding of the importance of balanced nutrition during pregnancy. This community service activity aims to improve the knowledge of pregnant women through participatory and educational nutrition counseling held for one week in the Puskesmas hall. The methods used included interactive lectures, group discussions, and healthy menu preparation simulations, supported by leaflets adapted to the local context. A total of 40 pregnant women from various trimesters of pregnancy participated in the activity and were assessed using pre- and post-test instruments. The results of the activity showed a significant increase in participant knowledge, from 43% in the "good" category before the activity to 78% after the counseling. Most participants were able to understand the basic principles of balanced nutrition, identify food sources of important nutrients such as iron and folic acid, and prepare daily menus according to Ministry of Health guidelines. This improvement indicates that visual and interactive information delivery is easier for participants to understand, especially those with lower educational backgrounds. Furthermore, this activity also serves as a means of empowering pregnant women to be more active in maintaining their own and their fetus' health by choosing nutritious foods. Therefore, it is crucial for health workers at community health centers (Puskesmas) and integrated health post (Posyandu) cadres to continue this educational program on an ongoing basis. Structured, communicative, and participatory nutrition education is effective in increasing pregnant women's understanding and can be replicated periodically at other Posyandus (Integrated Health Posts) to support stunting prevention efforts and improve maternal and child health.*

Abstrak

Angka kesadaran gizi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Simpang Raya, Kabupaten Banggai, masih tergolong rendah, sehingga diperlukan upaya edukatif yang dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap pentingnya konsumsi gizi seimbang selama kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil melalui penyuluhan gizi berbasis partisipatif dan edukatif yang diselenggarakan selama satu minggu di aula Puskesmas. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi penyusunan menu sehat, dengan dukungan media leaflet yang disesuaikan dengan konteks lokal. Sebanyak 40 ibu hamil dari berbagai trimester kehamilan menjadi peserta kegiatan dan dinilai menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dari kategori "baik" sebanyak 43% sebelum kegiatan menjadi 78% setelah penyuluhan. Sebagian besar peserta mampu memahami prinsip dasar gizi seimbang, mengenali makanan sumber zat gizi penting seperti zat besi dan asam folat, serta menyusun menu harian sesuai pedoman Kemenkes. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi secara visual dan interaktif lebih mudah dipahami oleh peserta, terutama mereka yang memiliki latar belakang pendidikan rendah. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi sarana

pemberdayaan ibu hamil agar lebih aktif dalam menjaga kesehatan diri dan janin melalui pemilihan makanan yang bernilai gizi tinggi. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan di Puskesmas maupun kader posyandu untuk melanjutkan program edukasi ini secara berkelanjutan. Edukasi gizi yang terstruktur, komunikatif, dan partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil dan dapat direplikasi secara berkala di posyandu lain untuk mendukung upaya pencegahan stunting dan peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Ibu Hamil, Penyuluhan, Edukasi Kesehatan, Pencegahan Stunting.

1. PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan aspek fundamental dalam menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan tubuh, terutama selama masa kehamilan. Prinsip gizi seimbang menurut Kementerian Kesehatan RI (2022) mencakup konsumsi makanan beragam, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta pemeliharaan berat badan ideal. Pada ibu hamil, kebutuhan nutrisi meningkat untuk memenuhi kebutuhan fisiologis ibu sekaligus mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Anjuran tambahan seperti membatasi konsumsi garam dan kafein, meningkatkan asupan air putih, serta memperhatikan variasi pangan juga menjadi perhatian penting (Fara et al., 2022).

Status gizi ibu hamil berperan krusial dalam menentukan kualitas kesehatan generasi mendatang. Kondisi seperti Kurang Energi Kronis (KEK), anemia, dan ketidakseimbangan asupan zat gizi masih banyak ditemukan di Indonesia, dengan dampak serius seperti berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, hingga stunting dan kematian ibu maupun bayi (Dwi Fara et al., 2022). Stunting, yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun, dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan kognitif dan produktivitas anak di masa depan (Lailani et al., 2022). Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan zat gizi esensial seperti protein, zat besi, asam folat, kalsium, dan vitamin D sangat penting dalam menunjang kehamilan sehat dan mencegah komplikasi (Hasim et al., 2022).

Namun, data menunjukkan bahwa asupan energi dan serat masyarakat, khususnya di wilayah non-pertanian, masih rendah. Di Kota Baubau, konsumsi energi dari pangan pokok hanya mencakup 20–40% kebutuhan harian, dan sebagian besar responden memiliki asupan serat yang kurang dari 20% (Rejeki et al., 2024). Kurangnya variasi konsumsi pangan dan rendahnya literasi gizi memperburuk situasi ini. Banyak ibu hamil belum memahami pentingnya pola makan seimbang yang mencakup seluruh kelompok zat gizi, dan bahkan terpengaruh oleh mitos atau pantangan makanan yang justru membatasi asupan nutrisi penting (Lailani et al., 2022).

Peningkatan pemahaman gizi melalui edukasi yang terstruktur dan relevan dengan konteks lokal menjadi salah satu strategi efektif dalam menanggulangi permasalahan ini. Berbagai metode seperti penyuluhan kelompok, diskusi interaktif, dan simulasi penyusunan menu sehat telah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil (Fara et al., 2022). Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, edukasi ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman ibu hamil mengenai konsep dasar gizi seimbang, risiko kekurangan gizi, dan panduan praktis dalam menyusun pola makan sehat selama kehamilan.

Selain mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat, program ini juga memperkuat peran ibu sebagai pelaku utama dalam menjaga kesehatan kehamilan dan sebagai agen perubahan di lingkungannya. Manfaat program diharapkan dapat dirasakan langsung oleh masyarakat, khususnya ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Simpang Raya, serta menjadi bentuk kolaborasi strategis antara institusi pendidikan dan layanan kesehatan dalam mendukung upaya penurunan stunting dan peningkatan kualitas pelayanan ibu dan anak.

2. METODE

Kegiatan edukasi dilaksanakan secara luring di aula Puskesmas dengan pendekatan partisipatif. Seluruh kegiatan dirancang untuk mendorong keterlibatan aktif peserta, sehingga mereka tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai pelaku aktif dalam proses pembelajaran. Metode utama yang digunakan meliputi ceramah, diskusi kelompok, studi kasus ringan, dan simulasi praktis. Penyampaian materi dilakukan menggunakan bahasa yang sederhana dan komunikatif, dilengkapi dengan media visual seperti poster dan leaflet untuk memudahkan pemahaman (Mufidah et al., 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Simpang Raya, Kabupaten Banggai, pada tanggal 11–18 Juli 2025. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil koordinasi dengan pihak Puskesmas serta identifikasi kebutuhan edukasi gizi di kalangan ibu hamil. Berdasarkan data awal dan survei lapangan, diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah ini memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai prinsip gizi seimbang selama kehamilan, termasuk pemahaman tentang jenis makanan yang dibutuhkan, jumlah dan frekuensi konsumsi, serta pentingnya nutrisi mikro seperti zat besi, asam folat, dan kalsium.

Sasaran kegiatan adalah sebanyak 40 orang ibu hamil yang berasal dari trimester pertama, kedua, dan ketiga. Peserta direkrut melalui koordinasi dengan bidan desa dan kader posyandu, serta melalui undangan langsung dari Puskesmas Simpang Raya. Pemilihan peserta dilakukan berdasarkan pertimbangan epidemiologis serta kesiapan untuk mengikuti seluruh

rangkaian kegiatan edukasi. Diharapkan para peserta juga dapat menyebarluaskan informasi yang diperoleh kepada ibu hamil lainnya di lingkungan sekitar.

Kegiatan ini dilakukan dengan rancangan sebagai berikut:

a. Observasi

Melaksanakan koordinasi dengan kepala puskesmas untuk Permohonan izin kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dan mendiskusikan lokasi mana yang dapat digunakan pada saat kegiatan dan penjadwalan kegiatan penyuluhan. Subjek pengabdian adalah kelompok ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Simpang Raya berjumlah 40 orang

b. Wawancara

Pada tahap ini dilakukan wawancara pada petugas KIA dan gizi untuk mendiskusikan rencana kegiatan yang akan dilakukan serta mencari sasaran (ibu hamil)

c. Sosialisasi

Tahap ini menjelaskan materi tentang program kepada ibu hamil atau penyuluhan gizi seimbang meliputi pentingnya pola makan bergizi seimbang, pengenalan makanan berkualitas pada masa kehamilan dan pemeriksaan kesehatan, Diskusi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman ibu hamil tentang gizi seimbang dan apakah ada hambatan-hambatan lainnya selama kehamilan. Peserta secara langsung berdiskusi dan tanya jawab dalam menyusun dan menilai menu sehat yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Dwihestie et al., 2021).

d. Monitoring dan Evaluasi Program

Pada tahap ini dilakukan monitoring dan evaluasi program 1 minggu setelah kegiatan. Hal ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang.

Adapun teknik pengumpulan data dalam rancangan kegiatan mengacu pada Jauhari et al. (2022) yang dilakukan melalui presensi kehadiran, pelaksanaan pre-test dan post-test, serta dokumentasi diskusi dan tanya jawab selama sesi berlangsung.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Simpang Raya, Kecamatan Simpang Raya, Kabupaten Banggai, Provinsi Sulawesi Tengah, pada tanggal 11 hingga 18 Juli 2025. Kegiatan berlangsung selama satu minggu dan terdiri dari tiga tahapan utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pelaksana dan pihak Puskesmas, khususnya dengan penanggung jawab program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) serta gizi. Dalam pertemuan ini, disepakati teknis pelaksanaan kegiatan edukasi, sasaran, serta metode yang akan digunakan. Seluruh proses koordinasi berjalan dengan lancar dan mendapat dukungan penuh dari kepala Puskesmas dan tenaga kesehatan setempat. Kegiatan edukasi difokuskan pada ibu hamil yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas. Dalam tahap persiapan ini, tim mahasiswa dari Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Mega Buana Palopo merancang materi edukasi dan media pendukung seperti leaflet, serta menyesuaikannya dengan latar belakang peserta yang beragam.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan pendekatan edukatif-partisipatif. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya konsumsi gizi seimbang selama masa kehamilan, pengenalan sumber bahan makanan bergizi lokal yang terjangkau, serta pembagian porsi makan sesuai anjuran Permenkes No. 41 Tahun 2014. Kegiatan dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif dan simulasi penyusunan menu sederhana. Selama sesi berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan aktif bertanya dan berdiskusi mengenai kendala sehari-hari dalam mencukupi gizi selama kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif sangat efektif dalam membangun pemahaman ibu hamil terhadap pentingnya pola makan sehat (Mufidah et al., 2025; Dewi et al., 2018).

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang kepada ibu hamil di wilayah Puskesmas Simpang memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap pentingnya pola makan bergizi. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan kategori “baik” dari 43% menjadi 78%, dengan hanya 23% yang masih berada dalam kategori pengetahuan kurang. Hasil kegiatan menunjukkan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi seimbang seperti pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Kurang	25	58	9	23
Baik	17	43	31	78
Jumlah	40	100	40	100

4. DISKUSI

Peningkatan ini selaras dengan penelitian Rate et al. (2023), yang menyatakan bahwa edukasi gizi melalui pendekatan partisipatif dapat meningkatkan pemahaman secara signifikan pada kelompok usia remaja. Hal ini juga memperkuat bukti efektivitas media leaflet yang digunakan sebagai sarana penyampaian informasi. Leaflet memungkinkan transmisi informasi kompleks menjadi lebih sederhana melalui visualisasi terstruktur, sehingga mengurangi verbalisme dan mendukung pemahaman konseptual (Pangestuti et al., 2023).

Pendekatan partisipatif dapat meningkatkan pemahaman secara signifikan. Hal ini juga memperkuat bukti efektivitas media leaflet yang digunakan sebagai sarana penyampaian informasi. Leaflet memungkinkan transmisi informasi kompleks menjadi lebih sederhana melalui visualisasi terstruktur, sehingga mengurangi verbalisme dan mendukung pemahaman konseptual siswa (Pangestuti et al., 2023).

Pilar utama gizi seimbang yang harus dipenuhi ibu hamil terdiri dari: Makan makanan beraneka ragam yang mencakup semua kelompok zat gizi penting seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Karbohidrat sebagai sumber energi utama, protein untuk pembentukan sel dan jaringan termasuk plasenta, lemak sehat (terutama omega-3 dan omega-6) untuk perkembangan janin, serta vitamin dan mineral seperti asam folat, zat besi, kalsium, vitamin A, C, dan D sangat diperlukan.

Memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi makro dan mikro sesuai usia kehamilan dan trimester, misalnya peningkatan asupan kalori, protein (sekitar 67-100 gram per hari), karbohidrat (sisanya berbeda menurut usia dan trimester), lemak sehat, serta suplemen zat besi dan asam folat guna mencegah anemia dan cacat tabung saraf

Pemahaman peserta terhadap prinsip empat pilar gizi seimbang menjadi indikator keberhasilan utama intervensi. Sebanyak 78% ibu hamil mampu menjelaskan komposisi dan pembagian porsi dalam satu piring makan. Sebagaimana yang dianjurkan oleh Permenkes Nomor 41 tahun 2014 Ibu hamil dianjurkan untuk mengkonsumsi berbagai jenis makanan secara seimbang setiap hari, meliputi makanan pokok, lauk-pauk hewani dan nabati, sayuran,

buah, serta susu atau olahan produk susu, dengan porsi dan jadwal makan setiap waktu makan dianjurkan mengandung unsur karbohidrat kompleks, protein hewani/nabati, sayur, dan buah. Pemenuhan kebutuhan nutrisi penting: Energi, protein, zat besi, asam folat, kalsium, vitamin A, vitamin C, serat, dan lemak sehat. Cukupkan cairan dan batasi zat yang tidak diperlukan: Minum air putih minimal 8-12 gelas per hari, batasi konsumsi gula, garam, lemak, serta hindari makanan/minuman berkafein dan beralkohol.

Kegiatan ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, durasi pelaksanaan yang hanya satu minggu belum cukup untuk membangun perubahan perilaku yang berkelanjutan. Kedua, kegiatan belum mencakup pengukuran status gizi objektif seperti indeks massa tubuh (IMT) atau kadar hemoglobin (Hb), padahal ini diperlukan untuk mengevaluasi kondisi gizi aktual peserta. Ketiga, keterlibatan keluarga sebagai faktor pendukung utama masih minim. Padahal, partisipasi keluarga merupakan elemen esensial dalam pembentukan kebiasaan makan yang sehat (Insani, 2022).

Untuk mengatasi keterbatasan tersebut, diperlukan pendekatan edukasi gizi yang berkelanjutan melalui integrasi kurikulum sekolah, penyediaan makanan sehat di kantin, serta kolaborasi lintas sektor dengan Dinas Kesehatan untuk pemberian suplementasi zat besi dan pemantauan berkala status gizi menggunakan indikator antropometri dan biokimia (R. Ruspita & R. Rahmi, 2020).

Dengan demikian, keberhasilan intervensi gizi pada Ibu hamil bergantung pada strategi multi level yang mengintegrasikan puskesmas, keluarga, dan kebijakan kesehatan. Temuan ini memperkuat studi Sufyan & Sufyan (2022) mengenai perlunya sistem pendukung berkelanjutan agar perubahan pengetahuan dapat ditransformasikan menjadi perilaku nyata dalam jangka panjang. Edukasi yang dirancang secara sistematis, partisipatif, dan kontekstual menjadi fondasi penting dalam menciptakan generasi mendatang yang sadar gizi dan berdaya saing di masa depan.

Berdasarkan hasil evaluasi melalui kuisisioner sederhana dan observasi langsung, ditemukan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil sebesar 38% setelah mengikuti penyuluhan. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami pentingnya protein hewani, zat besi, dan asam folat; namun setelah sesi edukasi, 82% peserta mampu menjelaskan kembali konsep gizi seimbang dan menyusun menu harian yang sesuai. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan praktis dan berbasis partisipasi efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai gizi (Pratiwi, 2020; Anwar et al., 2019). Namun demikian, transformasi pengetahuan menjadi perilaku sehat masih menghadapi tantangan struktural. Meskipun peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan ibu

hamil terlibat aktif sebanyak 23% peserta belum mampu memahami gizi seimbang secara utuh.

Penggunaan media visual seperti leaflet juga berperan penting dalam keberhasilan edukasi. Materi edukasi dirancang agar mudah dipahami oleh peserta dengan latar belakang pendidikan yang beragam, menggunakan bahasa sederhana dan ilustrasi yang relevan. Hal ini membantu mengurangi verbalisme serta meningkatkan daya serap informasi, sebagaimana juga diungkapkan oleh Liu et al. (2020).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang gizi seimbang. Keberhasilan pelaksanaan program juga tidak terlepas dari dukungan aktif pihak Puskesmas serta keterlibatan langsung mahasiswa dan dosen. Namun, tantangan tetap ada, terutama dalam hal keberlanjutan edukasi dan akses terhadap bahan makanan sehat. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan strategi jangka panjang, seperti penyediaan media edukasi berkelanjutan dan pelibatan tenaga gizi setempat untuk memfasilitasi konsultasi lanjutan secara berkala (WHO, 2021).

5. KESIMPULAN

Program penyuluhan yang dilaksanakan di Puskesmas Simpang Raya berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang selama kehamilan. Edukasi yang dilakukan secara langsung mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil dalam menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang terstruktur dan melibatkan berbagai pihak merupakan upaya yang efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi selama masa kehamilan.

Program serupa sebaiknya dilaksanakan secara berkala di berbagai lokasi yang membutuhkan, terutama posyandu dengan akses terbatas terhadap informasi gizi. Diperlukan monitoring dan evaluasi berkelanjutan untuk menilai efektivitas pelaksanaan dan mengidentifikasi kebutuhan lapangan yang berkembang.

DAFTAR REFERENSI

- Anwar, M., Nuraini, T., & Hidayati, S. (2019). Peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil melalui edukasi partisipatif. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(2), 85–92.
- Dewi, R., Hidayah, S., & Mahendra, A. (2018). Efektivitas edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 45–53.
- Dwihestie, A. Y., Fitriyani, R., & Susanti, R. (2021). Edukasi gizi seimbang untuk ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*

- Kesehatan (JPMK)*, 3(1), 20–25. <https://doi.org/10.35891/jpmk.v3i1.2463>
- Fara, D. R., Rahmawati, I., & Shabrina, F. (2022). Gizi dalam kehamilan: Studi literatur. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 22(2), 191–197. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v22i2.1053>
- Hasim, M., Hatta, R. H., & Bustami, H. (2022). Penanganan gizi buruk kepada ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 1441–1449.
- Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). Hubungan asupan energi, protein, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 65–77. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i1.12105>
- Jauhari, A. A., Rahayu, S., & Ningsih, R. S. (2022). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil di posyandu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(2), 145–151. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i2.333>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang
- Lailani, R. N., Sahat, M. S., & Mustopa, A. (2022). Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pola makan bergizi seimbang melalui media leaflet. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 2(1), 12–16. <https://journal.universitaisyah.ac.id/index.php/abdiungu/article/view/1210>
- Liu, Y., Zhang, D., & Wang, H. (2020). Nutrition education and its effect on pregnancy outcomes: A systematic review. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 148(3), 290–297.
- Mufidah, A., Jauhari, I., & Dwihestie, R. (2025). Penguatan literasi gizi pada ibu hamil melalui edukasi partisipatif di puskesmas. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 5(1), 15–22.
- Mufidah, N., Astuti, N. P. W., & Fauzi, A. (2021). Penyuluhan gizi seimbang pada ibu hamil untuk mencegah stunting di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 12(1), 10–17. <https://doi.org/10.30737/abdimas.v12i1.2002>
- Pangestuti, D. R., Lisnawati, N., Asna, A. F., Kartini, A., Rahfiludin, M. Z., & Sulistyawati. (2023). Edukasi indeks gizi seimbang pada kader posyandu di wilayah kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(3), 962–975. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i3.8644>
- Pratiwi, D. (2020). Edukasi gizi seimbang meningkatkan pengetahuan ibu hamil di NTB. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 33–40.
- Putri, R. A., & Andriani, D. (2020). Literature review masalah terkait malnutrisi: Penyebab, akibat, dan penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 15–21. <https://doi.org/10.31227/osf.io/pw8y7>
- Rahmi, R., & Ruspita, R. (2020). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Jawa Timur: Qiara Media.
- Rate, S., Ishak, S., Dewanti, R., & Wahyuni, I. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi pada remaja putri di Kabupaten Maros. *Jurnal Ilmu Kebidanan (JIK)*, 13(1), 1–5. <https://doi.org/10.54444/jik.v13i1.118>
- Sari, P. (2023). Gizi ibu hamil dan pengaruhnya terhadap janin: Kajian teoritis. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 8(1), 33–39. <https://jurnal.stikesciwisakti.ac.id/index.php/gizi->

[ilmiah/article/view/65](#)

World Health Organization. (2021). *Nutrition during pregnancy: Key recommendations*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/nutrition>

Yuliana, I. (2022). Gizi dalam masa kehamilan dan dampaknya terhadap kesehatan janin.
Jurnal Gizi dan Kesehatan, 7(1), 50–56.