

**Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dalam Kehamilan Di
Posyandu Nemalinga Dan Posyandu Matahari Wilayah Kerja
Puskesmas Mapane**

Lilis Candra Yanti
STIKES Husada Mandiri Poso
liliscandrayanti@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Tahun 2020 dari 34 provinsi menunjukkan dari 4.656.382 ibu hamil yang diukur lingkaran atasnya (LiLA), diketahui sekitar 451.350 ibu hamil memiliki LiLA < 23,5 cm (mengalami risiko KEK). Persentase ibu hamil dengan risiko KEK sebesar 9,7%, sementara target tahun 2020 adalah 16%. Pengetahuan tentang asupan makanan bergizi untuk ibu hamil serta budaya yang melestarikan pantangan makanan tertentu bagi ibu hamil masih menjadi kendala. **Tujuan** : Mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam kehamilan di Posyandu Nemalinga Dan Posyandu Matahari Wilayah Kerja Puskesmas Mapane. **Metode penelitian** : Jenis penelitian deskriptif. **Populasi** : Semua ibu hamil di Posyandu Nemalinga dan Posyandu Matahari sebanyak 41. **Sampel** : *Total Sampling*. **Hasil Penelitian** : Pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam kehamilan yang berpengetahuan baik adalah kelompok umur 21-30 tahun yaitu 50,0%, berpendidikan perguruan tinggi yaitu 85,7%, dan pekerjaan PNS/Honorer 80,0%. **Saran** : Bagi petugas kesehatan terkait yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane agar lebih memberikan pelayanan dan penyuluhan secara berkala dan berkesinambungan secara optimal tentang gizi dalam kehamilan terutama yang berlatar belakang pendidikan rendah sehingga dapat menambah pengetahuan dan mengurangi resiko tinggi kehamilan.

Kata kunci : Pengetahuan, gizi dalam kehamilan

ABSTRACT

Background: In 2020 from 34 provinces, out of 4,656,382 pregnant women whose upper arm circumference (LiLA) was measured, it was known that around 451,350 pregnant women had LiLA < 23.5 cm (experiencing the risk of CED). The percentage of pregnant women at risk of CED is 9.7%, while the 2020 target is 16%. Knowledge about the intake of nutritious food for pregnant women and the culture that preserves certain dietary restrictions for pregnant women are still obstacles. **Objective**: To describe the knowledge of pregnant women about nutrition during pregnancy at the Posyandu Nemalinga and Posyandu Matahari in the Mapane Health Center Work Area. **Research method**: This type of research is descriptive. **Population** : All pregnant women in Posyandu Nemalinga and Posyandu Matahari are 41. **Sample** : *Total Sampling*. **Research Results**: Knowledge of pregnant women about nutrition in pregnancy who have good knowledge is the age group of 21-30 years, namely 50.0%, college education, 85.7%, and civil servant/honorary occupations 80.0%. **Suggestion**: For related health workers in the Work Area of the Mapane Health Center to provide more services and counseling regularly and continuously optimally about nutrition in pregnancy, especially those with low educational backgrounds so that they can increase knowledge and reduce the high risk of pregnancy.

Keywords : *Knowledge, nutrition in pregnancy*

PENDAHULUAN

Kehamilan tentu merupakan proses paling mengejutkan yang bisa dijalani oleh tubuh manusia. Bahwa tubuh seorang perempuan bisa mendukung perkembangan manusia lainnya, mulai dari satu sel menjadi bayi yang baru lahir (Walker, 2012) dimana dengan adanya proses ini akan menyebabkan perubahan pada ibu, yang meliputi perubahan fisik, mental, dan sosialnya (Dewi, 2012).

Selama kehamilan, satu sel tunggal bertumbuh dan berubah menjadi bayi. Membentuk seorang bayi dari satu sel membutuhkan penyusunan sejumlah besar energi, zat gizi, dan sumberdaya, yang semuanya harus disediakan oleh tubuh sang ibu. Ini juga membutuhkan suatu lingkungan yang terlindung, bebas dari zat toksik ataupun cedera. Pada setiap tahap kehamilan, seorang bayi bergantung pada kesehatan ibunya yang baik dan nutrisi yang tepat (Walker, 2012).

Gizi ibu hamil merupakan salah satu fokus perhatian kegiatan perbaikan gizi masyarakat karena dampaknya yang signifikan

terhadap kondisi janin yang dikandungnya. Masalah gizi yang sering ditemui pada ibu hamil adalah masalah kurang energi kronik (KEK). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi risiko KEK pada ibu hamil (15-49 tahun) masih cukup tinggi yaitu sebesar 17,3%. Persentase ibu hamil KEK diharapkan dapat turun sebesar 1,5% setiap tahunnya.

Berdasarkan sumber data laporan rutin tahun 2020 yang terkumpul dari 34 provinsi menunjukkan dari 4.656.382 ibu hamil yang diukur lingkaran lengan atasnya (LiLA), diketahui sekitar 451.350 ibu hamil memiliki LiLA < 23,5 cm (mengalami risiko KEK). Dari perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa persentase ibu hamil dengan risiko KEK tahun 2020 adalah sebesar 9,7%, sementara target tahun 2020 adalah 16%. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa pencapaian target ibu hamil KEK tahun ini telah melampaui target Renstra Kemenkes tahun 2020. Data ini diambil per tanggal 20 Januari 2021. Jika capaian tersebut dibandingkan dengan

ambang batas menurut WHO, maka persentase bumil KEK di Indonesia termasuk masalah kesehatan masyarakat kategori ringan ($< 10\%$). Berdasarkan data tahun 2020 bahwa hanya 3 provinsi yang persentase ibu hamil KEK nya masih di atas 16%, sementara 31 provinsi lainnya sudah mencapai target yang diharapkan. DKI Jakarta adalah provinsi dengan persentase Ibu Hamil KEK yang paling rendah yaitu 4% sedangkan provinsi dengan Ibu Hamil KEK tertinggi adalah Nusa Tenggara Timur. Sulawesi tengah urutan ke4 dari terakhir dengan presentasi 15,3 %.

Pengetahuan tentang asupan makanan bergizi untuk ibu hamil serta budaya yang melestarikan pantangan makanan tertentu bagi ibu hamil masih menjadi kendala. Budaya yang berlaku di beberapa daerah, makanan yang dipantang adalah makanan yang bergizi tinggi seperti ikan dan telur. Berdasarkan laporan rutin Direktorat Kesehatan Keluarga, jumlah ibu hamil yang memperoleh pelayanan antenatal sesuai standar (K4) baru mencapai 58,98% dengan target 2020 yaitu 80%. Adanya pandemi COVID-19

sejak awal tahun 2020 hingga saat ini serta kebijakan PSBB dan sebagainya yang menyebabkan terjadinya perubahan dan penyesuaian pada sistem pelayanan kesehatan termasuk akses ke pelayanan kesehatan.

Ibu hamil adalah salah satu kelompok rawan gizi yang membutuhkan unsur-unsur gizi yang lebih banyak. Makanan ibu hamil harus betul-betul diperhatikan, terutama mengenai jumlah energi dan protein yang berguna untuk pertumbuhan janin dan kesehatan ibu. Salah satu cara untuk menilai kualitas bayi adalah dengan mengukur berat bayi saat lahir, seseorang bayi sehat bila tingkat kesehatan dan gizinya berada pada kondisi yang baik, namun sampai saat ini masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi khususnya kekurangan gizi pada masa kehamilan. Bila ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin yang dikandungnya, yaitu anemia, perdarahan dan berat badan ibu tidak bertambah secara normal, kurang gizi juga dapat

mempengaruhi proses persalinan dimana dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, premature, perdarahan setelah persalinan, kurang gizi juga dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, cacat bawaan dan berat badan bayi lahir rendah (Arisman, 2009).

Kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil, dimana hal ini disebabkan oleh pengetahuan ibu hamil yang kurang terhadap gizi, ketidakmampuan keluarga dalam menyediakan makanan bergizi dan kurangnya kesadaran pada ibu hamil untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang dikandungnya (Depkes, 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dalam Kehamilan di Posyandu Nemalinga dan Posyandu Matahari Wilayah Kerja PKM Mapane”.

METODE

Penelitian ini menggunakan observasional dengan pendekatan

deskriptif untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam kehamilan. Dalam penelitian ini variabel independen adalah umur, pendidikan, pekerjaan. Variable dependen adalah pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam kehamilan.

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Nemalinga dan Posyandu Matahari Wilayah kerja Puskesmas Mapane yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Posyandu Nemalinga Dan Posyandu Matahari sebanyak 41 orang. Dimana pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling* yaitu 41 responden.

Cara pengumpulan data primer dilakukan dengan cara memberikan lembar pernyataan persetujuan (*informed consent*) dan membagikan kuesioner. Adapun pernyataan dalam kuisisioner berjumlah 25 item. Untuk pertanyaan positif berjumlah 20 dengan ketentuan bila responden menjawab benar diberi skor 1, bila responden menjawab salah diberi skor 0. Untuk pertanyaan negative

berjumlah 5 dengan ketentuan bila responden menjawab benar diberi skor 0, bila responden menjawab salah diberi skor 1. Pertanyaan positif ada pada nomor 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24 dan pertanyaan negative ada pada nomor 5, 10, 15, 20, 25. Setelah data dikumpulkan, proses selanjutnya adalah analisa data dengan analisis deskriptif dimana akan memberikan gambaran secara rinci tentang pengetahuan ibu hamil menurut umur, pendidikan, pekerjaan, dan

paritas. Dengan kesimpulan pengetahuan baik (jika jawaban benar 76 – 100 %), pengetahuan cukup (jika jawaban benar 56 – 75 %) dan pengetahuan kurang (jika jawaban benar $\leq$ 55 %). Data sekunder didapatkan dari data yang diperoleh dari catatan-catatan atau dokumen yang sudah tersedia yang diambil dari Dinas Kesehatan Kabupaten Poso, Puskesmas Mapane, Posyandu Nemalinga dan Posyandu Matahari.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Di Posyandu Nemalinga Dan Posyandu Matahari Wilayah Kerja Puskesmas Mapane

No	Umur	F	(%)
1	$\leq$ 20 Tahun	4	9,75
2	21-30 Tahun	28	68,3
3	$\geq$ 31 Tahun	9	21,95
	Jumlah	41	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 41 responden ditentukan responden dengan kelompok umur terbanyak yaitu umur 21-30 tahun berjumlah 28 responden (68,3%), sedangkan kelompok umur terendah yaitu umur $\leq$ 20 tahun berjumlah 4 responden (9,75%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Di Posyandu Nemalinga Dan Posyandu Matahari Wilayah Kerja Pukesmas Mapane

No	Pendidikan	F	(%)
1	SD	19	46,3
2	SMP	7	17,1
3	SMA	8	19,5
4	PERGURUAN TINGGI	7	17,1
	Jumlah	41	100

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 41 responden, dilihat dari tingkat pendidikan yang terbanyak yaitu berpendidikan SD dengan 19 responden (46,3%), sedangkan jumlah terendah yaitu berpendidikan SMP dan perguruan tinggi masing-masing 7 responden (17,1%).

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Posyandu Nemalinga dan Posyandu Matahari Wilayah Kerja Puskesmas Mapane

No	Pekerjaan	F	(%)
1	IRT	33	80,5
2	Buruh/Tani	0	0
3	PNS/Honorer	5	12,2
4	Wiraswasta	3	7,3
	Jumlah	41	100

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 41 responden berdasarkan pekerjaan terbanyak adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu 33 responden (80,5%), sedangkan yang terendah Wiraswasta 3 responden (3,7%).

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Gambaran Pengetahuan Responden Tentang Gizi Dalam Kehamilan Di Posyandu Nemalinga Dan Posyandu Matahari Wilayah Kerja Puskesmas Mapane

No	Pengetahuan	F	(%)
1	Baik	18	43,9
2	Cukup	12	29,3
3	Kurang	11	26,8
	Jumlah	41	100

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 4 menggambarkan bahwa responden yang berpengetahuan baik berjumlah 18 responden (43,9%), dan yang berpengetahuan kurang berjumlah 11 responden (26,8%).

Tabel 5. Distribusi Gambaran Pengetahuan Responden Tentang Gizi Dalam Kehamilan Berdasarkan Umur Di Posyandu Nemalinga Dan Posyandu Matahari Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Tahun 2021

Umur	Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	n	%
≤ 20 tahun	0	0	2	50,0	2	50,0	4	100
21-30 tahun	14	50,0	6	21,42	8	28,57	28	100
≥ 31 tahun	4	44,4	4	44,4	1	11,1	9	100
N	18	43,9	12	29,3	11	26,8	41	100

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5, dari 41 responden yang memiliki pengetahuan baik terbanyak tentang gizi dalam kehamilan berdasarkan umur terdapat pada golongan usia 21-30 tahun yaitu sebanyak 14 responden (50,0%), dan yang memiliki pengetahuan kurang terbanyak yaitu golongan usia ≤ 20 tahun dengan jumlah 2 responden (50,0%).

Tabel 6. Distribusi Gambaran Pengetahuan Responden Tentang Gizi Dalam Kehamilan Berdasarkan Pendidikan Di Posyandu Nemalinga Dan Posyandu Matahari Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Tahun 2021

Pendidikan	Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	n	%
SD	6	31,6	5	26,3	8	42,1	19	100
SMP	3	42,8	3	42,8	1	14,3	7	100
SMA	4	50,0	4	50,0	0	0	8	100
Perguruan Tinggi	6	85,7	0	0	1	14,3	7	100
N	18	43,9	12	29,3	11	26,8	41	100

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 6, dari 41 responden yang memiliki pengetahuan baik terbanyak tentang gizi dalam kehamilan berdasarkan pendidikan yaitu

responden dengan latar belakang pendidikan Perguruan Tinggi dengan jumlah 6 responden (85,7%), dan yang memiliki pengetahuan kurang terbanyak yaitu yang berlatar belakang pendidikan SD dengan jumlah responden 8 (42,1%).

Tabel 7. Distribusi Gambaran Pengetahuan Responden Tentang Gizi Dalam Kehamilan Berdasarkan Pekerjaan Di Posyandu Nemalinga Dan Posyandu Matahari Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Tahun 2021

Pekerjaan	Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%	n	%
IRT	13	39,4	11	33,3	10	30,3	33	100
Buruh/Tani	0	0	0	0	0	0	0	100
PNS/Honorer	4	80,0	0	0	1	20	5	100
Wiraswasta	2	66,7	1	33,3	0	0	3	100
N	18	43,9	12	29,3	11	26,8	41	100

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 7, dari 41 responden yang memiliki pengetahuan baik terbanyak tentang gizi dalam kehamilan berdasarkan pekerjaan yaitu PNS/Honorer dengan jumlah 4 responden (80,0%), dan yang memiliki pengetahuan kurang terbanyak yaitu IRT dengan jumlah 10 responden (30,3%).

PEMBAHASAN

Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dalam Kehamilan Berdasarkan Umur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik yaitu pada golongan umur 21-30 tahun sejumlah 14 responden (50,0%),

pengetahuan cukup yaitu pada golongan umur ≤ 20 tahun sejumlah 2 responden (50,0%), dan pengetahuan kurang yaitu pada golongan umur ≤ 20 tahun sejumlah 2 responden (50,0%).

Hal ini sejalan dengan Cahyonoputra dalam Suprapti (2013), usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola

pikir seseorang. Semakin bertambah usia semakin berkembang pola daya tangkap dan pola pikirnya. Pada usia madya, individu akan berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan waktu untuk membaca.

Menurut asumsi peneliti umur 21-30 tahun tergolong usia reproduksi sehat dimana kemampuan kognitif yang dimiliki lebih baik sehingga informasi yang diterima dapat dicerna dengan baik. Dibandingkan dengan responden yang usia ≤ 20 tahun secara biologis belum optimal, emosinya cenderung labil, sehingga mudah mengalami keguncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap informasi tentang kesehatan dan terhadap pemenuhan zat-zat gizi selama kehamilannya.

Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dalam Kehamilan Berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik berdasarkan pendidikan yaitu responden dengan latar belakang pendidikan Perguruan Tinggi yang berpengetahuan baik sejumlah 6 responden (85,7%), latar belakang pendidikan SMA yang berpengetahuan cukup sejumlah 4 responden (50,0%), sedangkan latar belakang pendidikan SD yang berpengetahuan kurang sejumlah 8 responden (42,1%).

Hal ini sejalan dengan pendapat Kuncorodiningrat (1997) dalam Kurniati (2012) bahwa makin tinggi tingkat pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi sehingga makin banyak pengetahuan yang dimilikinya.

Hal tersebut juga didukung oleh pendapat Notoatmodjo (2005) dalam Suprpti (2013) yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan faktor penting dalam moderenisasi, terutama yang mempengaruhi tingkat pengetahuan sikap bahkan nilai-nilai dan perilaku. Makin tinggi tingkat pendidikan

seseorang maka makin tinggi tingkat harapannya terhadap suatu pelayanan dan akan makin sukar untuk menimbulkan kepuasan pada dirinya, dimana setiap orang dapat menilai kualitas pelayanan dengan membandingkan pelayanan dengan harapan semula.

Pada hasil diatas menyatakan bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan responden, hal ini karena tingkat pendidikan yang lebih tinggi banyak mendapatkan ilmu sehingga lebih mampu menerapkan informasi yang diperoleh.

Menurut asumsi peneliti, hasil penelitian diatas menyatakan bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang, hal ini dikarenakan tingkat pengetahuan yang tinggi lebih banyak mendapatkan ilmu sehingga lebih mampu menerapkan informasi yang diperoleh

Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dalam Kehamilan Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan

bahwa tingkat pengetahuan baik ditemukan pada responden dengan jenis pekerjaan sebagai PNS/Honorer yaitu 4 responden (80,0%), pengetahuan cukup ditemukan pada responden dengan jenis pekerjaan sebagai Wiraswasta yaitu 1 responden dan IRT 11 responden (33,3%), dan pengetahuan kurang ditemukan pada responden dengan jenis pekerjaan IRT yaitu 10 responden (30,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Depkes (1999) dalam Suprpti (2013), yang menyatakan bahwa ibu-ibu yang bekerja disektor formal memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi termasuk kesehatan.

Menurut asumsi peneliti, orang yang bekerja disektor formal memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi termasuk masalah kesehatan. Demikian juga halnya bahwa pekerjaan merupakan sumber dari segala sumber kehidupan manusia untuk kelangsungan hidupnya. Disamping itu lahan tempat kerja memiliki kecenderungan untuk setiap orang yang bekerja mendapat

informasi-informasi tentang kesehatan dibanding orang yang tidak bekerja atau hanya seorang ibu rumah tangga yang hanya bekerja dirumah.

SIMPULAN DAN SARAN

Distribusi pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam kehamilan berdasarkan umur, pendidikan dan pekerjaan yaitu yang memiliki pengetahuan baik terbanyak adalah kelompok umur 21-30, berlatar belakang pendidikan Perguruan Tinggi dan pekerjaan PNS/Honorir.

Bagi petugas kesehatan yang ada di Posyandu Nemalinga dan Posyandu Matahari Wilayah Kerja Puskesmas Mapane agar memberikan pelayanan dan penyuluhan secara berkala dan berkesinambungan secara optimal tentang gizi dalam kehamilan yang berlatar belakang pendidikan rendah sehingga dapat menambah pengetahuan dan mengurangi resiko tinggi kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

Andriani, Z. (2015). Gambaran status gizi ibu hamil berdasarkan ukuran lingkaran lengan atas (LILA) di Kelurahan Sukamaju Kota

Depok. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan.

Arisman. (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan ; Buku Ajar Ilmu Gizi, Edisi 2*. Jakarta : EGC.

Data Kementerian Kesehatan. (2020).

http://ppid.kemkes.go.id/upload/s/img_60e3c13edba9f.pdf

diakses tanggal 29 September 2021.

Dewi, Vivian Nanny Lia, Sunarsih, Tri. (2012). *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat, A. Aziz Alimul. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.

Indiarti. (2014). *Nutrisi Janin Dan Bayi Sejak Dalam Kandungan*. Yogyakarta : Parama Ilmu.

Jabir, H. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Ibu Hamil dalam Pemeriksaan Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1 SE-Articles).

<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.346>

Kurniati, Tri. (2012). *Gizi Dalam Kehamilan* (online). <http://digilip.stikeskusumahusada.ac.id> diakses tanggal 29 September 2021.

Mahmud, Y. (2020). Studi Pemanfaatan Antenatal Care Pada Ibu hamil di Puskesmas Aeng-Towa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.337>

Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan*

- Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan Edisi 2.* Jakarta : EGC.
- Muhamad, Z., Hamalding, H., & Ahmad, H. (2019). Analisis Kebiasaan Makan Pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulubala Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(1 SE- Articles). <https://doi.org/10.36090/jkkm.v1i1.389>
- Notoatmojo Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Prawirohardjo Sarwono. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka.
- Rahmawati. (2014). *Alat Ukur Pengetahuan Dalam Karya Tulis Ilmiah*.
- Sulistiawati, Ari. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Suprapti. (2013). Tingkat Pengetahuan Ibu hamil tentang Pentingnya Gizi Dalam Kehamilan. *Karya Tulis Ilmiah* <http://tipsibuhamil.com> diakses tanggal 29 September 2021.
- Walker, Allan. (2012). *Pola Makan Sehat Saat Hamil*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia.