

GERDU SI ABANG: Gerakan Dukung Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil dalam Mencegah Anemia dan Stunting Sejak Dini

Sandra Sabgi Pratiwi¹, Siti Maimunah², Yustina Ananti³
^{1,2,3} STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Received : 19 Desember 2025, Revised : 26 Desember 2025, Published : 14 Januari 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Sandra Sabgi Pratiwi

E-mail: sandrasabgi@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan periode penting yang memerlukan perhatian khusus terhadap asupan gizi untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin. Kekurangan salah satu komponen gizi dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti anemia, berat badan lahir rendah (BBLR) yang merupakan faktor risiko utama stunting pada anak. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil serta keluarga dalam pemenuhan gizi seimbang guna mencegah anemia dan stunting sejak dini. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan dengan ceramah dan diskusi interaktif, praktik penyusunan menu sesuai panduan "Isi Piringku", serta pemberian PMT ikan segar. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang, dimana 80% peserta menunjukkan pengetahuan yang baik setelah penyuluhan, dibandingkan hanya 12% pada pre-test. Program ini juga berhasil meningkatkan keterampilan dalam praktik penyusunan menu sehari-hari, dengan lebih dari 50% peserta melaporkan perubahan dalam pola makan. Kesimpulannya, program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan penerapan gizi seimbang di kalangan ibu hamil, yang berpotensi mengurangi prevalensi anemia dan stunting di daerah tersebut.

Kata kunci - anemia, stunting, gizi seimbang, ibu hamil

Abstract

Pregnancy is an important period that requires special attention to nutritional intake to support the health of the mother and fetal development. Deficiency in any nutritional component can cause various complications, such as anemia and low birth weight (LBW), which is a major risk factor for stunting in children. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of pregnant women and their families in fulfilling balanced nutrition to prevent anemia and stunting from an early age. The implementation methods included counseling through lectures and interactive discussions, practical menu planning according to the "Isi Piringku" (My Plate) guidelines, and the provision of fresh fish PMT. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge of balanced nutrition, with 80% of participants demonstrating good knowledge after the counseling, compared to only 12% in the pre-test. This program also succeeded in improving skills in daily menu planning, with more than 50% of participants reporting changes in their eating patterns. In conclusion, this program succeeded in increasing knowledge and application of balanced nutrition among pregnant women, which has the potential to reduce the prevalence of anemia and stunting in the area.

Keywords - anemia, stunting, balanced nutrition, pregnant women.

How To Cite : Pratiwi, S. S., Maimunah, S., & Ananti, Y. (2026) GERDU SI ABANG: Gerakan Dukung Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil dalam Mencegah Anemia dan Stunting Sejak Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(3), 2917 - 2923. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.946>

Copyright ©2026 Sandra Sabgi Pratiwi, Siti Maimunah, Yustina Ananti

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode penting yang memerlukan perhatian khusus terhadap asupan gizi untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada ibu hamil yang kekurangan asupan gizi adalah anemia, yang disebabkan oleh kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan menjadi faktor penyebab utama stunting pada anak. Stunting, yang merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan kognitif anak sepanjang hidup (Qudratullah et al., 2025).

Berdasarkan data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 19,8%, meskipun terdapat penurunan dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 21,5%. Meskipun angka ini sudah mendekati target yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), angka tersebut masih jauh dari target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) yang ingin menurunkan prevalensi stunting menjadi 14,2% pada tahun 2029 (Kemenkes RI, 2025). Di tingkat provinsi, Jawa Timur berhasil menurunkan prevalensi stunting menjadi 14,7% pada tahun 2024, sementara Kabupaten Blitar tercatat 16,1% pada tahun yang sama, meskipun angka ini menunjukkan penurunan signifikan dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 20,3%, namun angka tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan oleh Pemerintah Kabupaten Blitar, yaitu di bawah 14% (Dinkes Kab. Blitar, 2025).

Meskipun ada penurunan angka stunting, masalah kesehatan ibu hamil di wilayah ini masih menjadi perhatian utama. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya prevalensi stunting adalah meningkatnya kasus anemia pada ibu hamil. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kademangan, prevalensi anemia pada ibu hamil meningkat dari 13,8% pada tahun 2023 menjadi 22,4% pada tahun 2024. Peningkatan ini menunjukkan adanya faktor-faktor yang belum teridentifikasi dengan baik dalam program pencegahan anemia yang ada. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka anemia, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap tingginya prevalensi stunting (Nurlaili & Rahmi Inayati, 2024).

Untuk mengatasi permasalahan ini, dilakukan program pengabdian masyarakat dengan tema "GERDU SI ABANG" (Gerakan Dukung Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil) di Desa Plosorejo, Kecamatan Kademangan, Kabupaten Blitar. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang dalam mencegah anemia dan stunting sejak dini. Melalui pendekatan edukatif, penyuluhan mengenai gizi seimbang, serta distribusi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) seperti ikan tuna segar, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga tentang pola makan yang sehat dan bergizi seimbang, yang pada akhirnya dapat menurunkan angka anemia dan stunting di daerah ini.

Program ini tidak hanya memberikan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi, tetapi juga memberikan pemahaman kepada ibu hamil dan keluarga mengenai bagaimana cara mengaplikasikan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya poster "Isi Piringku" dan lembar balik penyuluhan, diharapkan peserta dapat dengan mudah mengingat dan mempraktikkan apa yang telah dipelajari, serta meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya pola makan yang seimbang selama kehamilan.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu penyuluhan dengan ceramah dan diskusi interaktif. Subjek kegiatan adalah ibu hamil dan suami atau keluarga yang hadir pada kegiatan Kelas Ibu Hamil di Polindes Plosorejo, Kecamatan Kademangan, Kabupaten Blitar. Tahapan pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa metode, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ada beberapa hal yang dilakukan sebelum kegiatan dimulai, meliputi:

- a) pengumpulan data untuk mengidentifikasi jumlah ibu hamil di Desa Plosorejo.
- b) Penyusunan materi penyuluhan yang mencakup informasi tentang gizi seimbang, takaran isi piringku, dan suplemen penting bagi ibu hamil.
- c) Pembuatan lembar balik sebagai media penyuluhan yang dirancang dengan gambar yang relevan di bagian depan dan penjelasan materi di bagian belakang, serta poster A3 tentang isi piringku akan dibagikan kepada peserta.

- d) Pembuatan Replika isi piringku dari kain vanel untuk menggambarkan porsi makan yang seimbang.
 - e) Melakukan koordinasi dengan bidan desa dan kader kesehatan setempat untuk mengatur lokasi dan waktu pelaksanaan penyuluhan.
2. Tahap Edukasi Kesehatan

Pada tahap ini, peserta diberikan penjelasan mengenai gizi seimbang untuk ibu hamil dan pentingnya pola makan yang sehat guna mencegah anemia dan stunting. Edukasi difokuskan pada berbagai aspek penting, seperti pentingnya zat besi dan asam folat dalam mendukung kehamilan sehat, serta manfaat protein dari sumber hewani, khususnya ikan tuna segar. Materi disampaikan oleh tenaga kesehatan dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan disertai dengan contoh nyata agar mudah dipahami oleh seluruh peserta. Peserta juga diberikan pemahaman tentang Isi Piringku sebagai panduan untuk mengatur porsi makanan yang seimbang, serta cara-cara sederhana untuk mengonsumsi makanan bergizi meskipun dengan keterbatasan ekonomi.
 3. Tahap Demonstrasi Teknik Penggunaan "Isi Piringku"

Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi praktis mengenai penerapan Isi Piringku untuk ibu hamil. Tim penyuluhan memperagakan cara mengatur porsi makanan yang seimbang sesuai dengan Isi Piringku yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan. Demonstrasi ini meliputi langkah-langkah berikut:

 - a) Menggunakan gambar dan replika bahan makanan untuk menunjukkan proporsi karbohidrat, protein, dan sayuran serta buah yang seimbang.
 - b) Menjelaskan jenis makanan yang bisa menjadi sumber protein, seperti ikan tuna, ayam dan telur, dan jenis makanan dari sumber lainnya seperti karbohidrat, vitamin & mineral, serta bagaimana cara memilih bahan makanan yang bergizi di pasar atau toko lokal.
 - c) Memberikan contoh pembuatan menu gizi seimbang sederhana, seperti nasi dengan ayam goreng atau bisa diganti ikan tuna, tahu goreng, tumis sayuran hijau, dan buah-buahan.
 - d) Menyampaikan informasi mengenai pentingnya konsumsi suplemen zat besi dan asam folat yang disarankan selama kehamilan untuk mencegah anemia.
 4. Tahap Aktivitas Interaktif (Tanya Jawab dan Diskusi)

Setelah demonstrasi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi interaktif. Ibu hamil dan keluarga mereka diberikan kesempatan untuk bertanya tentang kendala yang mereka hadapi dalam menerapkan pola makan sehat, serta berbagi pengalaman tentang praktik gizi seimbang di rumah. Aktivitas ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman mereka mengenai pentingnya gizi seimbang dalam mendukung kesehatan ibu dan janin, serta untuk memperkuat komitmen mereka dalam menerapkan pola makan sehat di kehidupan sehari-hari. Diskusi interaktif ini juga membantu peserta memahami betapa mudahnya mengatur pola makan bergizi meskipun dengan keterbatasan bahan pangan yang ada.
 5. Tahap Pembagian Media Edukasi

Pada tahap ini, peserta diberikan poster Isi Piringku yang berisi informasi tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan dan cara-cara praktis untuk menerapkannya. Materi ini diharapkan dapat menjadi pengingat bagi ibu hamil untuk selalu memilih makanan yang bergizi dan memenuhi kebutuhan gizi mereka setiap hari. Selain itu, media edukasi tambahan berupa PMT (Pemberian Makanan Tambahan) berupa ikan tuna segar juga dibagikan kepada peserta sebagai wujud dukungan dalam pemenuhan gizi seimbang ibu hamil.
 6. Tahap Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang untuk ibu hamil. Selain itu, evaluasi juga dilakukan secara kualitatif melalui observasi langsung terhadap tingkat antusiasme dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Diskusi interaktif juga dilakukan untuk menilai sejauh mana peserta memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dalam mendukung kesehatan ibu hamil dan pencegahan anemia. Umpan balik dari peserta juga dikumpulkan untuk mengetahui sejauh mana mereka dapat menerapkan informasi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Melalui tahapan tersebut, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis kepada peserta, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya

pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia dan stunting sejak dini yang murah, efektif, dan berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 25 November 2025 di Polindes Plosorejo Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar, dengan melibatkan 25 peserta yang terdiri dari 15 ibu hamil dan 10 orang suami/keluarga. Pelaksanaan kegiatan mencakup tiga tahapan utama, yaitu penyuluhan tentang gizi seimbang untuk ibu hamil, demonstrasi penerapan "Isi Piringku", dan pembagian Poster serta PMT ikan segar.

1. Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Interaktif

Sesi penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode edukatif-partisipatif, yang melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran. Materi yang disampaikan meliputi gizi seimbang untuk ibu hamil, pentingnya konsumsi zat besi, asam folat, serta protein hewani untuk mendukung kesehatan ibu dan janin. Media visual seperti lembar balik dan poster Isi Piringku serta replika makanan isi piringkudigunakan untuk memudahkan peserta memahami konsep gizi seimbang.

Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Sebelum penyuluhan, hasil *pre test* menunjukkan bahwa hanya 12% peserta yang memiliki pengetahuan yang baik, artinya sebagian besar ibu hamil belum memahami tentang pola makan yang seimbang. Setelah kegiatan, hasil *post test* terdapat 80% peserta memiliki pengetahuan baik, mereka mampu menyebutkan bahan makanan yang harus dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang selama kehamilan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, yang juga didukung oleh observasi antusiasme peserta selama penyuluhan.

Diskusi interaktif juga memperlihatkan bahwa pendekatan partisipatif sangat membantu peserta dengan latar belakang pendidikan yang berbeda untuk memahami materi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa metode edukatif-partisipatif dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini berhasil memperkuat kesadaran bahwa pencegahan anemia dan stunting tidak memerlukan biaya besar, melainkan konsistensi dalam kebiasaan menjaga gizi seimbang (Rokani & Hamidah, 2025).

2. Respons Peserta terhadap Demonstrasi "Isi Piringku"

Demonstrasi dilakukan oleh tenaga kesehatan menggunakan replika makanan untuk memperagakan pengaturan Isi Piringku yang seimbang. Tim penyuluhan memperagakan bagaimana cara mengatur makanan yang sehat dan seimbang sesuai dengan takaran yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Widyawati Astuti & Zamli Zamli (2025) yang menunjukkan bahwa penyuluhan yang dikombinasikan dengan media pembelajaran dapat meningkatkan pemahaman ibu tentang gizi seimbang.

Keberhasilan demonstrasi ini juga mengindikasikan bahwa penyuluhan gizi seimbang dapat mendorong perubahan positif dalam pola makan ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian Marbun et al (2024) yang menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dan panduan praktis dapat meningkatkan tingkat implementasi pengetahuan kesehatan hingga 45-60%.

3. Keterlibatan Tenaga Kesehatan dan Kader serta Dampak Sosial

Keterlibatan tenaga kesehatan setempat (Bidan Desa) dan kader pendamping ibu hamil dalam kegiatan ini sangat berperan dalam memfasilitasi proses penyuluhan dan memperkuat dampak sosial program. Bidan desa dan kader tidak hanya membantu mengedukasi peserta, tetapi juga berperan aktif dalam memantau dan mendukung penerapan pola makan yang sehat di lingkungan masing-masing. Beberapa kader mengusulkan untuk melanjutkan program ini dengan membentuk kelompok pendukung gizi yang bertugas untuk memantau penerapan gizi seimbang dalam keseharian ibu hamil di setiap dusun.

Keterlibatan bidan desa dan kader berhasil menciptakan suasana belajar yang aktif dan kolaboratif, serta menumbuhkan kesadaran kolektif di masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat untuk mencegah masalah kesehatan ibu dan anak. Ini sejalan dengan penelitian Munawaroh & PN Situmorang (2021) bahwa dukungan tenaga Kesehatan dan kader dalam program kesehatan

berbasis komunitas dapat meningkatkan efektivitas intervensi di tingkat desa dan mendorong perubahan perilaku masyarakat yang berkelanjutan.

4. Pembagian PMT Ikan Segar

Pemberian makanan tambahan (PMT) kepada ibu hamil merupakan strategi intervensi gizi yang efektif untuk mencegah anemia maternal dan stunting anak. Ikan tuna segar yang diberikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang dibutuhkan ibu hamil. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa PMT berupa suplemen makanan dengan kandungan energi dan protein tambahan dapat memperbaiki status gizi ibu hamil terbukti lewat indikasi antropometri seperti peningkatan berat badan dan lingkaran lengan atas (LILA) setelah program (Ciulei et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Dasmasele et al (2025) yang menunjukkan bahwasuplementasi makanan bergizi untuk wanita hamil secara signifikan menurunkan risiko anemia dan berat bayi lahir rendah (BBLR) sehingga dapat mencegah stunting pada masa kanak-kanak kelak.

5. Tantangan Pelaksanaan

Meskipun kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, beberapa kendala masih dihadapi selama pelaksanaan. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan akses terhadap bahan makanan bergizi di beberapa wilayah dusun, Beberapa ibu hamil mengungkapkan bahwa harga bahan makanan bergizi yang cukup tinggi menjadi hambatan bagi mereka, sehingga mereka kesulitan untuk mendapatkannya sehingga membuat ibu hamil kesulitan untuk menerapkan pola makan sehat secara konsisten. Selain itu, beberapa ibu hamil juga mengungkapkan bahwa mereka belum sepenuhnya memahami cara mengatur menu makanan bergizi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, perlu adanya pendampingan berkelanjutan dari kader dan tenaga kesehatan. Dengan demikian, keberlanjutan program ini harus melibatkan monitoring rutin serta penyuluhan lanjutan untuk memastikan bahwa perubahan pola makan yang sehat dapat diterapkan secara konsisten oleh ibu hamil di rumah mereka..

Tabel 1. Perbandingan Pengetahuan Ibu hamil dan Keluarga Sebelum dan Sesudah penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Pre Test (%)	Post Test (%)
g	8	0
kup	80	20
Baik	12	80
Total	100	100



Gambar 1. Isi Piringku

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Plosorejo memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil dan keluarga dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang untuk mencegah anemia dan stunting. Pendekatan edukatif dan demonstratif yang digunakan memudahkan peserta untuk memahami dan mempraktikkan cara mengatur makanan yang sehat sesuai dengan Isi Piringku. Setelah kegiatan, para ibu hamil menunjukkan perubahan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap mereka, di mana mereka mulai mengatur pola makan yang lebih bergizi dan menerapkan dalam sehari-hari.

Kegiatan ini juga berdampak positif secara sosial melalui keterlibatan kader posyandu yang berperan aktif dalam mendampingi ibu hamil serta mengawasi penerapan pola makan sehat di masyarakat. Keterlibatan kader memperkuat keberlanjutan program, bahkan mendorong munculnya inisiatif pembentukan kelompok pendukung gizi seimbang di setiap dusun. Meskipun demikian, masih terdapat kendala seperti keterbatasan akses terhadap bahan makanan bergizi di beberapa wilayah, yang menjadi tantangan dalam menerapkan pola makan sehat secara konsisten. Meskipun demikian, kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan bergizi bagi ibu hamil.

Untuk memastikan keberlanjutan hasil kegiatan, disarankan agar bidan desa dan pemerintah desa melaksanakan pendampingan berkelanjutan terkait pengaturan pola makan sehat, serta memperkuat peran kader dalam memantau dan mendukung ibu hamil. Selain itu, pemerintah desa penting untuk mengalokasikan dana desa untuk mendukung program gizi seimbang pada ibu hamil, termasuk untuk PMT dan pengadaan bahan-bahan untuk demonstrasi pembuatan makanan bergizi seimbang, serta memperkuat kapasitas kader dalam memberikan edukasi lebih lanjut. Media edukasi seperti poster Isi Piringku dan lembar balik penyuluhan perlu diperbanyak agar informasi tentang gizi seimbang dapat lebih mudah diakses oleh masyarakat secara luas. Dengan adanya dukungan yang berkelanjutan, kebiasaan makan sehat dan pola hidup bergizi dapat menjadi budaya yang melekat dalam kehidupan masyarakat Desa Plosorejo

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Bd. Siti Maimunah, S.Si.T., M.Keb dan ibu Yustina Ananti, S.S.T., Bd., M.Kes sebagai dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi yang sangat berarti selama proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, mulai dari tahap perencanaan hingga penyusunan laporan akhir.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada teman-teman mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Magister Stikes Guna BAngsa Yogyakarta, kader pendamping ibu hamil serta Bidan Desa Plosorejo, yang telah bekerja sama dengan baik dalam mempersiapkan materi, melaksanakan edukasi, dan menjalin komunikasi yang efektif antara tim pelaksana dan masyarakat. Partisipasi aktif mereka dalam kegiatan ini sangat berperan penting dalam tercapainya tujuan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagus, A., Satyarsa, S., Kusuma, D. R., Dhanu Aryawangsa, P., & Aryani, P. (2020). *Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Ibu Hamil Terhadap Nutrisi Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Mengwi I, Badung, Bali* (Vol. 12, Issue 1). <http://jurnalpoltekkesjayapura.com/index.php/gk>
- Ciulei, M. A., Smith, E. R., Perumal, N., Jakazi, C. S., Sudfeld, C. R., & Gernand, A. D. (2023). *Nutritious Supplemental Foods for Pregnant Women from Food Insecure Settings: Types, Nutritional Composition, and Relationships to Health Outcomes*. *Current Developments in Nutrition*, 7(6), 100094. <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2023.100094>
- Dasmasele, M. K., Hardinsyah, H., Dewi, M., & Ekayanti, I. (2025). *Effectiveness of Nutrition Education and Local Food-Based Supplementary Feeding to Improve Maternal Nutritional Status During Pregnancy*. *World Nutrition Journal*, 9(S1), 26. <https://doi.org/10.25220/WNJ.V09.S1.0021>
- Dinkes Jatim. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023*.
- Dinkes Kab. Blitar. (2025). *Profil Kesehatan Kabupaten Blitar Tahun 2024*.

- Fauziah Nursifa, A., Ikhbar Hafiz, M., Khoirunnisa, S., Ridwan, H., Haryeti, P., Studi, P. S., & Kampus Sumedang, K. (2025). *Pemenuhan Gizi Pada Seribu Hari Pertama Kehidupan Terhadap Kejadian Stunting Di Indonesia : Literature Review 1*. In *Jurnal Kesehatan Indra Husada* (Vol. 13).
- Gupta, A., & Khan, S. (2024). *Importance of Community Health Workers for Maternal Health Care Management*. *Public Health Reviews*, 45. <https://doi.org/10.3389/phrs.2024.1606803>
- Hamzah, A., & Harahap, M. (2025). *Studi Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil*. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 22(1), 12-23
- Kemendes RI. (2025). *Prevalensi Stunting Nasional Turun Menjadi 19,8%*. SSGI 2024
- Kusnadi, I., & Putri, D. W. (2023). *Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan terhadap Status Gizi Ibu Hamil di Daerah Pedesaan*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 17(3), 45-56.
- Lestari, N. A., & Suryanto, Y. (2024). *Peran Makanan Bergizi dalam Menurunkan Risiko Stunting pada Anak Usia Dini*. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 12(2), 77-85.
- Marbun, M., Erhan, K. I., Sahfitri, A., & Efarina, U. (2024). *Efektivitas Intervensi Edukasi Gizi Seimbang pada Ibu Hamil untuk Mencegah Anemia dan Kurang Energi Kronis*.
- Mulyani, M. A., & Wijaya, H. (2025). *Efektivitas Program Gizi Seimbang dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil di Wilayah Sumatera*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 92-101.
- Munawaroh, M., & PN Situmorang, P. (2021). *Peran Tenaga Kesehatan, Promosi Kesehatan dan Dukungan Keluarga Terhadap Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil*. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.34>
- Nurlaili, & Rahmi Inayati. (2024). *Pengetahuan Ibu Hamil (Nurlaili dkk.) | 54 Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Kehamilan*. 2(1), 2024–2054.
- Quadratullah, F., Gustiani, R., Tri Sundari, D (2025). *Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil*. In *Community Development Journal* (Vol. 6, Issue 3).
- Rokani, R., & Hamidah, S. (2025). *Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Peningkatan Berat Badan Ibu Hamil Trimester Pertama*. *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v4i1.9305>
- Siburian, U. D., Ritonga, P. T., Politeknik, K. K., & Medan, K. (2024). *The Effectiveness of Health Promotion Using Leaflet Media and Poster Media on The Knowledge of Mother Todders About Stunting*.
- Suryani, D., & Pratama, S. (2023). *Intervensi Gizi untuk Mencegah Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Pedesaan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(1), 42-48
- Widyawati Astuti, & Zamli Zamli. (2025). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Seimbang di Wilayah Puskesmas Simpang Raya*. *Dinamika Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Transformasi Kesejahteraan*, 2(3), 12–21. <https://doi.org/10.62951/dinsos.v2i3.1948>