

Penyuluhan KEK Dan Isi Piringku Pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Pasar Kliwon

Counseling on Chronic Energy Deficiency and My Plate among Women of Reproductive Age in Pasar Kliwon

Dewi Anjarwati¹, Dian Putri Khairunisa², Aurora Zuhurayunda Putry³, Fti Selpi Ardina⁴, Narendra Wening⁵, Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati^{6*}, Retno Dewi Noviyanti⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi S1 Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta

*Email: dewipertiwidk@umpku.ac.id

Abstrak

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Wanita Usia Subur (WUS) merupakan salah satu masalah gizi yang berdampak terhadap kesehatan ibu dan kualitas generasi berikutnya. Rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang menjadi salah satu faktor risiko terjadinya KEK. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan WUS mengenai KEK dan penerapan pedoman gizi seimbang “Isi Piringku”, serta mendorong aktivitas fisik melalui senam sehat bersama. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, demonstrasi media piring gizi seimbang, dan kegiatan senam. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 1–2 Februari 2025 di Kelurahan Pasar Kliwon dengan sasaran WUS usia 18–49 tahun. Hasil kegiatan menunjukkan peserta memberikan respons positif terhadap materi yang disampaikan dan mampu memahami konsep KEK serta komposisi gizi seimbang. Meskipun tingkat kehadiran peserta belum optimal, kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran WUS terhadap pentingnya pemenuhan gizi seimbang dan aktivitas fisik sebagai upaya promotif dan preventif masalah gizi.

Kata kunci: wanita usia subur, kekurangan energi kronik, isi piringku, edukasi gizi, pengabdian masyarakat

Abstract

Chronic Energy Deficiency (CED) among women of reproductive age (WRA) is a nutritional problem that affects maternal health and the quality of future generations. Limited knowledge of balanced nutrition is one of the risk factors for CED. This community service activity aimed to increase WRA's knowledge of CED and the application of the balanced nutrition guideline “My Plate,” as well as to encourage physical activity through group exercise. The methods included health education, interactive discussions, demonstrations using balanced plate media, and group exercise sessions. The activity was conducted on 1–2 February 2025 in Pasar Kliwon Subdistrict, targeting WRA aged 18–49 years. The results showed that participants responded positively to the materials and were able to understand the concept of CED and the composition of a balanced diet. Although participant attendance was not optimal, this activity contributed to increasing awareness among WRA regarding the importance of balanced nutrition and physical activity as promotive and preventive efforts to address nutritional problems.

Keywords: women of reproductive age, chronic energy deficiency, balanced nutrition, My Plate, community service

Pendahuluan

Wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok penduduk yang memiliki peran strategis dalam pembangunan kesehatan masyarakat, khususnya dalam kaitannya dengan kesehatan ibu dan anak. WUS didefinisikan sebagai perempuan berusia 15–49 tahun yang secara biologis masih berada pada fase reproduktif dan memiliki potensi untuk mengalami kehamilan (Departemen Kesehatan RI, 2014). Kondisi kesehatan dan status gizi WUS sangat menentukan kualitas kehamilan, proses persalinan, serta tumbuh kembang anak yang akan dilahirkan. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal pada kelompok ini menjadi salah satu kunci utama dalam upaya pencegahan berbagai permasalahan gizi, termasuk stunting, berat badan lahir rendah (BBLR), dan peningkatan risiko kematian ibu dan bayi.

Namun demikian, permasalahan gizi pada wanita usia subur masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang cukup kompleks, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih banyak WUS yang belum menerapkan pola makan sesuai prinsip gizi seimbang, baik dari segi jumlah, jenis, maupun kualitas pangan yang dikonsumsi (Marshall et al., 2022). Pola konsumsi yang kurang beragam, dominasi makanan tinggi energi namun rendah zat gizi mikro, serta kebiasaan melewati waktu makan merupakan faktor yang sering dijumpai pada kelompok ini. Rendahnya kesadaran dan pengetahuan gizi menjadi salah satu penyebab utama terjadinya ketidakseimbangan asupan zat gizi pada WUS.

Salah satu masalah gizi yang banyak ditemukan pada wanita usia subur adalah Kekurangan Energi Kronik (KEK). KEK merupakan kondisi kekurangan asupan energi dan protein yang berlangsung dalam jangka waktu lama, sehingga berdampak pada menurunnya status gizi dan kesehatan individu (Helena, 2013). Pada WUS dan ibu hamil, kondisi KEK umumnya diidentifikasi melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA), dengan batas kurang dari 23,5 cm sebagai indikator risiko KEK (Kementerian Kesehatan RI, 2023). KEK tidak hanya mencerminkan masalah asupan gizi, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, serta akses terhadap pangan yang berkualitas.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi KEK pada wanita usia subur di Indonesia masih tergolong tinggi. Pada kelompok usia 15–19 tahun, prevalensi KEK mencapai 33,5% pada WUS hamil dan 36,3% pada WUS tidak hamil, sedangkan pada kelompok usia 45–49 tahun prevalensinya masih ditemukan meskipun lebih rendah (Riskesdas, 2018). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa permasalahan KEK tidak hanya terjadi saat kehamilan, tetapi sudah dimulai sejak sebelum kehamilan, sehingga memerlukan intervensi yang bersifat promotif dan preventif sejak dini.

KEK pada wanita usia subur dan ibu hamil memiliki dampak yang serius, baik bagi ibu maupun janin. Ibu hamil dengan status gizi kurang berisiko mengalami komplikasi kehamilan, anemia, serta peningkatan risiko persalinan prematur. Bagi janin, KEK dapat menyebabkan terjadinya berat badan lahir rendah, gangguan pertumbuhan intrauterin, hingga peningkatan risiko stunting pada masa balita (Syakurah & Moudy, 2022). Oleh karena itu, upaya pencegahan KEK menjadi salah satu fokus penting dalam program perbaikan gizi masyarakat.

Berbagai faktor diketahui memengaruhi terjadinya KEK pada wanita usia subur dan ibu hamil. Faktor langsung meliputi asupan zat gizi yang tidak adekuat dan adanya penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung mencakup kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, dukungan keluarga, serta peran tenaga kesehatan dan kader di masyarakat (Febrianti et al., 2020; Nuraeni & Umar, 2021). Dukungan keluarga, khususnya suami dan anggota keluarga lain, memiliki peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi WUS. Kurangnya pemahaman keluarga mengenai gizi seimbang sering kali menyebabkan pemenuhan gizi hanya didasarkan pada jumlah makanan, tanpa memperhatikan kualitas dan kandungan gizinya.

Dalam rangka mengatasi permasalahan gizi tersebut, pemerintah Indonesia telah mengembangkan berbagai kebijakan dan program intervensi, salah satunya melalui promosi dan edukasi gizi seimbang. Pedoman “Isi Piringku” yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sejak tahun 2017 merupakan salah satu upaya untuk menyederhanakan pesan gizi seimbang agar mudah dipahami dan diterapkan oleh masyarakat. Konsep Isi Piringku menekankan pada pembagian porsi makanan dalam satu kali makan, yaitu setengah piring diisi oleh sayur dan buah, serta setengah piring lainnya diisi oleh makanan pokok dan lauk pauk, dengan porsi protein lebih besar dibandingkan karbohidrat (Fitriani, 2021).

Edukasi mengenai Isi Piringku sangat relevan diberikan kepada wanita usia subur, mengingat kelompok ini memiliki peran penting dalam menentukan pola konsumsi keluarga. Pengetahuan dan pemahaman WUS mengenai komposisi makanan yang seimbang diharapkan dapat berdampak tidak hanya pada kesehatan dirinya sendiri, tetapi juga pada anggota keluarga lainnya. Selain itu, edukasi gizi yang disertai dengan aktivitas fisik, seperti senam sehat, dapat menjadi pendekatan komprehensif dalam meningkatkan derajat kesehatan WUS secara menyeluruh.

Kelurahan Pasar Kliwon, Kota Surakarta, merupakan salah satu wilayah perkotaan dengan karakteristik masyarakat yang heterogen dan dinamika sosial yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil observasi dan kegiatan awal Implementasi Program Gizi (IPG), masih ditemukan wanita usia subur yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai KEK dan prinsip gizi seimbang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah ini menjadi penting sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan perilaku gizi WUS melalui pendekatan edukatif dan partisipatif.

Implementasi Program Gizi (IPG) yang dilaksanakan di Kelurahan Pasar Kliwon dirancang sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan kegiatan penyuluhan gizi, pengenalan konsep Isi Piringku, serta aktivitas fisik melalui senam sehat bersama. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan WUS mengenai pentingnya pencegahan KEK, mendorong penerapan pola makan gizi seimbang, serta meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa sebagai agen perubahan yang berperan aktif dalam proses edukasi dan pendampingan masyarakat.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Implementasi Program Gizi pada wanita usia subur di Kelurahan Pasar Kliwon diharapkan dapat menjadi salah satu upaya nyata dalam mendukung program perbaikan gizi nasional. Selain memberikan manfaat langsung bagi masyarakat sasaran, kegiatan ini juga berkontribusi dalam pengembangan kompetensi mahasiswa serta penguatan peran perguruan tinggi dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, artikel pengabdian ini disusun untuk mendeskripsikan latar belakang, urgensi, serta dasar pelaksanaan kegiatan Implementasi Program Gizi bagi wanita usia subur sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di bidang gizi kesehatan masyarakat.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Pasar Kliwon, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta, pada tanggal 1–2 Februari 2025. Sasaran kegiatan adalah Wanita Usia Subur (WUS) usia 18–49 tahun yang berdomisili di RW 04, 07, dan 09. Pemilihan sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa WUS merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi, khususnya Kekurangan Energi Kronik (KEK), serta memiliki peran penting dalam kesehatan keluarga dan generasi selanjutnya.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian meliputi edukasi gizi, diskusi interaktif, demonstrasi media “Isi Piringku”, serta aktivitas fisik melalui senam sehat bersama. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan perangkat kelurahan dan kader setempat, penyusunan materi edukasi KEK dan gizi seimbang, serta penyediaan media edukasi berupa slide presentasi dan alat peraga

piring gizi seimbang. Selain itu, dilakukan penyebaran undangan kepada sasaran kegiatan di wilayah RW 04, 07, dan 09.

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam dua sesi. Sesi pertama berupa penyuluhan tentang KEK dan pedoman gizi seimbang “Isi Piringku” yang disampaikan secara ceramah interaktif, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Untuk meningkatkan pemahaman peserta, materi disertai dengan demonstrasi komposisi porsi makanan menggunakan alat peraga piring gizi seimbang. Sesi kedua berupa kegiatan senam sehat bersama yang bertujuan untuk mendorong penerapan aktivitas fisik sebagai bagian dari perilaku hidup sehat.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pengamatan partisipasi peserta selama kegiatan, respons peserta saat sesi diskusi, serta keterlibatan peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Evaluasi ini digunakan untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan dan sebagai dasar perencanaan tindak lanjut program edukasi gizi pada WUS di wilayah setempat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan Kekurangan Energi Kronik (KEK), edukasi gizi seimbang “Isi Piringku”, serta senam sehat bersama dilaksanakan pada tanggal 1–2 Februari 2025 di Kelurahan Pasar Kliwon, Kota Surakarta. Sasaran kegiatan adalah Wanita Usia Subur (WUS) usia 18–49 tahun di RW 04, 07, dan 09.

Pada kegiatan penyuluhan hari pertama merupakan penyuluhan. Materi yang disampaikan meliputi pengertian KEK, faktor risiko KEK pada WUS dan ibu hamil, dampak KEK terhadap kesehatan ibu dan janin, serta penerapan pedoman gizi seimbang melalui konsep “Isi Piringku”. Metode penyampaian dilakukan secara ceramah interaktif menggunakan media PowerPoint dan alat peraga piring gizi seimbang. Selama sesi diskusi dan tanya jawab, sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan pemateri terkait definisi KEK, contoh makanan sumber zat gizi, serta komposisi porsi “Isi Piringku”.

Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta memberikan respons yang cukup baik terhadap materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari keterlibatan peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan sederhana terkait definisi KEK, contoh makanan sumber energi, protein, vitamin, dan mineral, serta komposisi porsi makanan dalam satu piring sesuai pedoman *Isi Piringku*. Kondisi ini mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, meskipun pengukuran kuantitatif menggunakan pre-test dan post-test belum dilakukan secara formal.

Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun dalam Plan of Action (POA). Seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan dukungan perangkat kelurahan, kader kesehatan, serta partisipasi masyarakat setempat.

Pembahasan

Pelaksanaan penyuluhan gizi tentang KEK dan penerapan “Isi Piringku” menunjukkan bahwa pendekatan edukasi langsung dengan media visual dan alat peraga efektif dalam meningkatkan pemahaman WUS mengenai isu gizi. Respons positif peserta saat sesi tanya jawab mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan dasar terkait KEK dan gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menyatakan bahwa penyampaian informasi secara komunikatif dan interaktif dapat meningkatkan pemahaman serta kesadaran sasaran terhadap masalah kesehatan, khususnya gizi pada wanita usia subur.

Peningkatan pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) mengenai Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan penerapan pedoman gizi seimbang *Isi Piringku* merupakan salah satu luaran utama dari

kegiatan pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan hasil observasi selama proses penyuluhan, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap konsep dasar KEK, faktor risiko, dampak KEK terhadap kesehatan ibu dan calon bayi, serta prinsip pengaturan porsi makan sesuai pedoman *Isi Piringku*. Hal ini tercermin dari kemampuan sebagian besar peserta dalam menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri pada sesi diskusi dan tanya jawab, khususnya terkait definisi KEK, contoh bahan pangan sumber energi, protein, vitamin dan mineral, serta pembagian porsi makanan dalam satu kali makan.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif melalui metode penyuluhan tatap muka dengan dukungan media visual, seperti presentasi PowerPoint dan alat peraga piring gizi seimbang, efektif dalam menyampaikan pesan-pesan gizi kepada masyarakat. Penggunaan media visual membantu mempermudah pemahaman konsep abstrak menjadi lebih konkret, sehingga peserta lebih mudah mengingat dan mengaplikasikan informasi yang diterima dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Fitriani (2021) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis visual dan praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran sasaran terhadap pentingnya konsumsi pangan beragam dan seimbang.

Pengetahuan gizi yang memadai pada WUS memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan masalah gizi, khususnya KEK. WUS merupakan kelompok yang berada pada fase pra-konsepsi dan reproduksi, sehingga kondisi gizi pada periode ini akan sangat menentukan kesiapan kesehatan ibu sebelum dan selama kehamilan. Kementerian Kesehatan RI (2020) menegaskan bahwa rendahnya pengetahuan gizi pada WUS berkontribusi terhadap pola konsumsi yang tidak seimbang dan meningkatkan risiko terjadinya KEK. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui kegiatan pengabdian ini berpotensi menjadi faktor protektif dalam mencegah terjadinya KEK pada masa kehamilan di kemudian hari.

Selain itu, peningkatan pengetahuan WUS juga diharapkan berdampak pada perubahan sikap dan perilaku dalam pemilihan serta pengolahan makanan di tingkat rumah tangga. Pengetahuan yang baik menjadi prasyarat penting dalam pembentukan perilaku gizi yang sehat, meskipun tidak selalu secara langsung menjamin terjadinya perubahan perilaku. Dalam konteks ini, penyuluhan gizi yang dilakukan menjadi langkah awal yang penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan, sebagaimana dikemukakan oleh Paratmanitya et al. (2012) bahwa peningkatan pengetahuan merupakan salah satu determinan utama dalam perbaikan praktik gizi pada wanita usia subur.

Namun demikian, peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui satu kali kegiatan penyuluhan memiliki keterbatasan dalam menjamin keberlanjutan perubahan perilaku. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program kesehatan di tingkat kelurahan atau puskesmas, misalnya melalui peran kader posyandu dan tenaga kesehatan. Pendekatan berkelanjutan ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman WUS serta mendorong penerapan prinsip gizi seimbang dalam jangka panjang, sehingga dampak kegiatan pengabdian masyarakat terhadap peningkatan status gizi WUS dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui program penyuluhan Kekurangan Energi Kronik (KEK), edukasi pedoman gizi seimbang “Isi Piringku”, serta pelaksanaan senam sehat bersama pada Wanita Usia Subur (WUS) di Kelurahan Pasar Kliwon merupakan bentuk intervensi promotif dan preventif dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok perempuan usia produktif. Program ini dirancang sebagai respon terhadap masih ditemukannya permasalahan gizi pada WUS, baik yang berkaitan dengan rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang, keterbatasan pemahaman tentang dampak KEK terhadap kesehatan ibu dan generasi berikutnya, maupun masih rendahnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat. Secara umum, seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik

sesuai dengan perencanaan yang telah disusun, meskipun dalam implementasinya masih dijumpai beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian pada pelaksanaan program serupa di masa mendatang.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi melalui penyuluhan dan diskusi interaktif mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep dasar KEK, faktor risiko, dampak jangka pendek dan jangka panjang, serta pentingnya pencegahan sejak sebelum kehamilan. Peserta juga memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pedoman gizi seimbang “Isi Piringku” sebagai panduan praktis dalam menyusun menu sehari-hari yang lebih beragam, seimbang, dan sesuai kebutuhan. Penggunaan media visual dan alat peraga piring gizi seimbang terbukti membantu peserta dalam memahami komposisi porsi makanan yang dianjurkan, sehingga materi yang bersifat abstrak dapat diterjemahkan ke dalam praktik sederhana yang aplikatif di kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang memadukan ceramah, diskusi, dan demonstrasi media memiliki potensi yang baik dalam meningkatkan literasi gizi pada masyarakat.

Berdasarkan temuan dan pengalaman pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukasi gizi dan promosi aktivitas fisik pada WUS merupakan strategi yang relevan dan perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif masalah gizi di tingkat komunitas. Ke depan, program pengabdian serupa disarankan untuk dirancang dengan pendekatan yang lebih partisipatif, melibatkan masyarakat sejak tahap perencanaan, serta dilengkapi dengan mekanisme pemantauan dan evaluasi yang lebih terstruktur untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku sasaran secara lebih objektif. Dengan perencanaan yang lebih matang dan pelaksanaan yang berkelanjutan, diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas kesehatan WUS dan pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Prodi S1 Gizi, LPPM Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta dan Kelurahan Pasar Kliwon dan seluruh peserta kegiatan yang telah mendukung pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Febrianti, R., Riya, R. dan Sumiati. 2020. Status ekonomi dan tingkat pendidikan dengan kejadian kekurangan energi kronik ibu hamil. *Jurnal Ilmiah PANNMED*. 15(3): 395–399.
- Fitriani, A. 2021. Education of My Plate to increase food diversity among communities. *Journal of Independent Community*. 5(5): 2755–2769.
- Helena. 2013. Gambaran pengetahuan gizi ibu hamil trimester pertama dan pola makan dalam pemenuhan gizi. *Skripsi*. Repository Universitas Sumatera Utara.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Pedoman Pencegahan Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marshall, N.E., Abrams, B., Barbour, L.A., et al. 2022. The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 226(5): 607–632.
- Nuraeni, H. dan Umar, F. 2021. Pengaruh status sosial ekonomi dan pola makan terhadap status gizi ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*. 4(2): 145–154.

- Paratmanitya, Y., Hadi, H. dan Susetyowati. 2012. Citra tubuh, asupan makan, dan status gizi wanita usia subur pranikah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 8(3): 126–134.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syakurah, R.A. dan Moudy, J. 2022. Diagnosis komunitas dengan pendekatan PRECEDE–PROCEED. *Jambi Medical Journal*. 10(1): 1–19.