

Pengetahuan Ibu Hamil tentang Kebutuhan Nutrisi Selama Kehamilan

Risa Mundari

Program Studi D III Kebidanan, STIKES Panca Bhakti Bandar Lampung

e-mail: risamundari@pancabhakti.ac.id

Abstract

During pregnancy there will be many changes that will be experienced by the mother starting from the cardiovascular system, hormonal, urogenital to the body's metabolism. Along with changes in the mother's body metabolism, the need for nutrients will increase. This increase is needed for the development and growth of the fetus during pregnancy. The nutritional elements needed by pregnant women are carbohydrates, proteins, fats, vitamins and minerals. Of course the need will be more than when not pregnant. The research design used in this research is descriptive, namely the research design that aims to find a description of the phenomena (including health) that occur in a certain population with the aim of knowing a description of the knowledge of pregnant women about nutritional needs during pregnancy at BPM Nurhasanah Gudang Lelang Teluk Betung Bandar Lampung for the January 2021 period as many as 30 pregnant women. Data collection tools and data collection methods in this study were to provide questionnaires to pregnant women who came to visit the period 1 January to 31 January 2021 to BPM. The content of the Questionnaire consists of questions about the benefits of nutrition in pregnancy, nutritional fulfillment during pregnancy, and about the danger signs of malnutrition in pregnancy. Based on the results of the study, it can be concluded that the knowledge of pregnant women related to the nutritional needs needed during pregnancy is in the poor category. The assessment was carried out by distributing questionnaires with question components which included: the benefits of nutrition during pregnancy, nutritional fulfillment during pregnancy, the respondent's knowledge of the danger signs of nutritional deficiency and nutritional needs during pregnancy. Characteristics of respondents seen from the level of education, employment status and age of pregnant women. Suggestions in this study are the participation of health workers to assist in nutritional needs during pregnancy and the need for improvement of the support system available at BPM such as leaflets to increase knowledge of pregnant women.

Keywords: Knowledge, Pregnant Women, Nutrition

)

Abstrak

Pada saat kehamilan akan banyak perubahan yang akan di alami oleh ibu dimulai dari sistem kardiovaskuler, hormonal, urogenital sampai dengan metobole tubuh. Seiring dengan perubahan metolisme tubuh ibu kebutuhan zat gizi akan meningkat. Peningkatan tersebut sangat dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan janin selama kehamilan. Adapun unsure zat gizi yang dbutuhkan ibu hamil yaitu, karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Tentu kebutuhannya akan lebih banyak dari pada saat tidak hamil. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yaitu desain penelitian yang bertujuan untuk mencari gambaran terhadap fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam satu populasi tertentu dengan tujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan di BPM Nurhasanah Gudang Lelang Teluk Betung Bandar Lampung Periode Januari 2021 sebanyak 30 orang ibu hamil. Alat pengumpulan data dan cara pengambilan data dalam penelitian ini adalah memberikan kuesioner pada ibu hamil yang datang berkunjung periode 1 Januri s.d 31 januari 2021 ke BPM. Isi dari Kuisisioner item pertanyaan yang terdiri dari pertanyaan tentang manfaat gizi pada kehamilan, pemenuhan nutrisi selama kehamilan, dan tentang tanda – tanda bahaya kekurangan gizi pada kehamilan. Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan

bahwa pengetahuan ibu hamil terkait dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan masuk dalam katogori kurang. Penilaian dilakukan denga cara menyebar kuisioner dengan komponen pertanyaan yang meliputi : manfaat nutrisi selama kehamilan, pemenuhan nutrisi selama kehamilan, pengetahuan responden tenatng tanda bahaya jika kekurangan nutrisi dan kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Karakteristik responden dilihat dari jenjang pendidikan, status pekerjaan dan usia ibu hamil. Saran dalam penelitian ini adalah adanya peran serta dari petugas kesehatan untuk membantu dalam kebutuhan nutrisi selama kehamilan dan perlu adanya perbaikan sistem pendukung yang tersedia di BPM seperti leaflet untuk menambah pengetahuan ibu hamil.

Kata Kunci : Pengetahuan, Ibu Hamil, Nutrisi

1. PENDAHULUAN

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 (Kemenkes RI, 2021)

Berdasarkan sumber data laporan rutin tahun 2020 yang terkumpul 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). 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 %). (Kemenkes RI, 2021)

Pada saat kehamilan akan banyak perubahan yang akan di alami oleh ibu dimulai dari sistem kardiovaskuler, hormonal, urogenital sampai dengan metobole tubuh. Seiring dengan perubahan metabolisme tubuh ibu kebutuhan zat gizi akan meningkat. Peningkatan tersebut sangat dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan janin selama kehamilan. Adapun unsure zat gizi yang dbutuhkan ibu hamil yaitu, karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Tentu kebutuhannya akan lebih banyak dari pada saat tidak hamil.. Ketika ibu hamil kekurangan nutrisi tentu ibu hamil akan menderita kekurangan Energi Kronis (KEK) yang bisa dilihat dari LILA ibu hamil. Ketika ibu hamil mengalami kekurangan asupan nutrisi akan sangat mudah ibu hamil mederita defisiensi zat besi terebut sehingga ibu bisa menggalami anemia yang akan berdampak tidak hanya untuk ibu akan tetapi juga akan berpengaruh terhadap perkembangan janin. (Ani Samiatul M, 2018)

Surat Edaran Dirjen Kesmas Nomor: HK.02.02/V/393/2020 tentang Pelayanan Gizi dalam Pandemi COVID-19 Direktorat Gizi Masyarakat menyusun Buku Pedoman Pelayanan Gizi pada Masa Pandemi dan beberapa pedoman pelaksanaan intervensi gizi dalam konteks situasi pandemi. Pedoman-pedoman tersebut dapat digunakan sebagai acuan bagi petugas gizi di daerah untuk melakukan modifikasi layanan gizi pada masa pandemi. Hasil survei cepat Dampak Pandemi terhadap Pelayanan Gizi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan yang dilakukan oleh Direktorat Gizi Masayrakat dan UNICEF menunjukkan bahwa sekitar 56.6% puskesmas yang menjadi responden (2296 puskesmas) melakukan modifikasi layanan gizi dengan mengintegrasikan pemberian makanan

tambahan ibu hamil dengan pemberian TTD pada ibu hamil. Penguatan surveilans gizi dengan meningkatkan deteksi dini masalah gizi pada ibu hamil, sehingga dapat segera ditindaklanjuti dengan pelayanan gizi yang dibutuhkan untuk memperbaiki kondisi gizi ibu hamil tersebut.

Menurut World Health Organization (WHO) mengatakan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup. Proses tersebut mencakup pengambilan dan pengolahan zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi, jumlah energi tambahan selama kehamilan adalah sebesar 150 Kkal sehari pada trimester I, 350 Kkal sehari masing-masing trimester II dan III. (Kartasapoetra, 2012). Sementara di Indonesia Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VI tahun 1998 ditentukan angka 285 Kkal sehari selama kehamilan. Angka ini tidak termasuk penambahan akibat perubahan temperatur ruangan, kegiatan fisik dan pertumbuhan (Waryana, 2010).

Hasil pra survey yang penulis lakukan terhadap 10 ibu hamil di BPM yang ada di kota Bandar Lampung dengan metode wawancara langsung dan melihat buku KIA untuk mengetahui ukuran LILA, serta BB ibu. Dari 10 orang ibu hamil diperoleh data sebanyak 6 orang ibu hamil (60%) yang kurang mengerti mengenai nutrisi, 3 orang (30%) diantaranya memiliki ukuran LILA <23,5 cm, dan sebanyak 2 orang memiliki BB kurang dari kenaikan berat badan normal yaitu 6 – 11 kg selama hamil. Sebagian besar masyarakat yang tinggal di daerah ini merupakan kalangan menengah ke bawah, dengan pendidikan masyarakat sebagian besar adalah sekolah dasar (SD). Berdasarkan fenomena tersebut tujuan penelitian ini lebih lanjut untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil terkait nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yaitu desain penelitian yang bertujuan untuk mencari gambaran terhadap fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam satu populasi tertentu dengan tujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan di BPM Nurhasanah Gudang Lelang Teluk Betung Bandar Lampung Periode Januari 2021 sebanyak 30 orang ibu hamil.

Alat pengumpulan data dan cara pengambilan data dalam penelitian ini adalah memberikan kuesioner pada ibu hamil yang datang berkunjung periode 1 Januari s.d 31 Januari 2021 ke BPM. Isi dari Kuisisioner adalah 30 item pertanyaan yang terdiri dari 10 pertanyaan tentang manfaat gizi pada kehamilan, 10 pertanyaan tentang pemenuhan nutrisi selama kehamilan, dan 10 pertanyaan tentang tanda – tanda bahaya kekurangan gizi pada kehamilan. Setiap item pertanyaan mempunyai dua alternatif jawaban benar dan salah. Untuk mendapatkan nilai digunakan dua pilihan berbentuk score yang bergerak dari 0-1. Score 1 untuk benar dan score 0 untuk salah.

Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data secara univariat yaitu data yang mendeskripsikan atau menggambarkan data tersebut dalam prosentase yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Pengolahan dan analisa data dilakukan secara manual dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{\sum f}{n} \times 100\%$$

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik ibu hamil di BPM Nurhasanah Gudang Lelang Teluk Betung Bandar Lampung Bulan Januari Tahun 2021

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Ibu Hamil

Umur	Jumlah
< 20	4
21 – 35	23
>35	3
Jumlah	30

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa ibu hamil sebagian besar tergolong dalam kategori usia subur sebanyak 77 % (23 orang).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Hamil

Pendidikan	Jumlah
SD	16
SMP	8
SMA	4
PT	2
Jumlah	30

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa ibu hamil sebagian besar pendidikan responden dalam katagori pendikan rendah sebanyak 80 % (24 orang).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Hamil

Pekerjaan	Jumlah
IRT	21
Swasta	5
Wiraswasta	3
PNS	1
Jumlah	30

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa ibu hamil di BPM sebagian besar tergolong dalam kategori IRT sebanyak 80 % (21 orang).

Hasil Analisis Univariat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Manfaat Nutrisi Selama Kehamilan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Kurang	16	53,4 %
Cukup	13	43,3 %
Baik	1	3,3 %

Jumlah	30	100 %
--------	----	-------

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang manfaat nutrisi selama kehamilan dalam kategori kurang yaitu sebesar 53,4 % (16 orang).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Linda (2010) tentang gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan di Puskesmas Kota Bumi. Menunjukkan hasil dari tiap sub variabel di tampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi ibu hamil tentang manfaat nutrisi selama kehamilan sebagian besar tergolong dalam katagori kurang sebanyak 14 orang (35%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti walaupun penelitian ini dilakukan pada tempat , waktu, dan ibu hamil yang berbeda.

Menurut Sibagariang (2014), manfaat nutrisi pada kehamilan yaitu sebagai sumber energi penting untuk pertumbuhan, memelihara jaringan tubuh, membentuk sel – sel baru, mengganti sel – sel yang rusak, mengatur proses tubuh, dan membentuk kekebalan tubuh (antibodi).

Dengan demikian dapat diketahui bahwa lebih banyak ibu hamil yang berpengetahuan kurang, menurut peneliti hal ini mungkin dapat disebabkan oleh sebagian besar ibu hamil tergolong dalam usia yang masih muda atau subur sehingga kurangnya pengalaman yang dapat diperoleh ibu dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Sedangkan pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan ibu hamil itu sendiri karena semakin banyak pengalaman maka pengetahuan ibu hamil juga semakin bertambah. Dengan ini pengetahuan tentang manfaat nutrisi selama kehamilan perlu dijelaskan dengan baik dan benar oleh petugas kesehatan agar mereka yakin, memahami serta aktif mengikuti informasi yang diberikan oleh petugas kesehatan.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pemenuhan Nutrisi Selama Kehamilan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Kurang	16	53,3 %
Cukup	13	43,3 %
Baik	1	3.3 %
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pemenuhan nutrisi selama kehamilan dalam kategori kurang yaitu sebesar 53,4 % (16 orang).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Linda (2010) tentang gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan di Puskesmas Kota Bumi. Menunjukkan hasil dari tiap sub variabel ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi ibu hamil tentang pemenuhan nutrisi selama kehamilan sebagian besar tergolong dalam katagori kurang sebanyak 18 orang (45%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti walaupun penelitian ini dilakukan di tempat, waktu, ibu hamil yang berbeda.

Menurut Bartini (2012), naiknya pemenuhan nutrisi pada masa kehamilan bertambah tinggi. Tetapi dalam memberikan pemenuhan nutrisi ini janganlah digunakan bahan-bahan yang semata-mata mengandung karbohidrat. Selama hamil berat badan akan bertambah, sehingga pada akhir kehamilan penambahan berat badan ini mencapai kira-kira antara 7-11 kg. Karena nutrisi yang dikonsumsi akan sangat mendukung pembentukan organ janin.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa lebih banyak ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang tentang pemenuhan nutrisi selama kehamilan, hal ini

disebabkan karena sebagian besar ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya berpendidikan rendah sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan atau wawasan ibu hamil dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari, terutama saat hamil. Oleh karena itu, Petugas kesehatan dan keluarga diharapkan ikut serta membantu dalam hal pemenuhan nutrisi ibu selama hamil.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Tanda Bahaya Kekurangan Nutrisi Selama Kehamilan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Kurang	6	20 %
Cukup	22	73,3 %
Baik	2	6,7 %
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kekurangan nutrisi selama kehamilan kategori cukup yaitu sebesar 73,3 % (22 orang).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Istiarti (2010) tentang gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama kehamilan di Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung. Menunjukkan hasil dari tiap sub variabel ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi ibu hamil tentang tanda bahaya kekurangan nutrisi selama kehamilan sebagian besar tergolong dalam katagori cukup sebanyak 20 orang (50%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti walaupun penelitian ini dilakukan di tempat, waktu, ibu hamil yang berbeda .

Menurut Kartasapoetra dan Marsetyo (2012), tanda-tanda bahaya kekurangan nutrisi diantaranya penyakit kurang kalori dan protein atau penyakit-penyakit yang berhubungan dengan karbohidrat karena ketidak seimbangan antara konsumsi dan kebutuhan energi yang dibutuhkan, penyakit kegemukan atau obesitas, penyakit diabetes melitus atau penyakit gula, penyakit kekurangan vitamin C dan vitamin D, penyakit malnutrisi pada kehamilan, anemia pada kehamilan.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil berpengetahuan cukup.

Menurut peneliti hal ini disebabkan karena sebagian besar ibu hamil bekerja sebagai ibu rumah tangga sehingga ibu hamil akan lebih mudah dalam memperoleh informasi yang cukup melalui fasilitas-fasilitas informasi seperti radio, televisi, koran, majalah, dan buku. Maka ibu hamil akan lebih memperhatikan makanan yang baik dikonsumsi selama hamil, dan dapat mengurangi bahaya yang terjadi jika ibu hamil mengkonsumsi makanan tersebut secara teratur. Oleh karena itu, Petugas kesehatan dan keluarga diharapkan ikut serta membantu memberikan informasi tentang tanda bahaya kekurangan nutrisi selama kehamilan.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Nutrisi Selama Kehamilan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Kurang	12	40 %
Cukup	18	60 %
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan dalam kategori cukup yaitu sebesar 60 % (18 orang)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Linda (2010) tentang gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan di Puskesmas Kota Bumi. Menunjukkan hasil dari variabel ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan sebagian besar tergolong dalam kategori kurang 24 orang (60 %). Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan dari penelitian sebelumnya tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan walaupun penelitian ini dilakukan ditempat yang berbeda dengan responden yang berbeda pula.

Menurut Walyani (2014), kebutuhan nutrisi selama kehamilan yaitu kebutuhan asam folat untuk menurunkan resiko kerusakan otak dan baik dikonsumsi oleh ibu hamil yang normal atau berisiko, kalori untuk pembentukan sel-sel baru dan pengaliran makanan dari pembuluh darah ibu ke pembuluh darah janin, protein untuk pembentukan otak janin, zat besi untuk membangun cadangan sel darah merah agar mencegah anemia, vitamin D untuk meningkatkan pertumbuhan sel dan jaringan janin, kalsium untuk pembentukan tulang dan gigi janin, dan kebutuhan yodium (garam) untuk mengontrol setiap metabolisme sel baru yang terbentuk jika kekurangan senyawa ini maka dapat menghambat perkembangan janin termasuk otak otak janin.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa secara umum pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan yaitu berpengetahuan cukup. Menurut peneliti hal ini disebabkan karena sebagian besar ibu hamil bekerja sebagai ibu rumah tangga sehingga ibu hamil akan lebih mudah dalam memperoleh informasi yang cukup melalui fasilitas-fasilitas informasi seperti radio, televisi, koran, majalah, dan buku. Sehingga ibu hamil akan lebih memperhatikan makanan yang baik dikonsumsi selama hamil, dan dapat mengurangi bahaya yang terjadi jika ibu hamil mengkonsumsi makanan tersebut secara teratur. Sedangkan ibu hamil yang berpengetahuan kurang disebabkan karena sebagian besar ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya berpendidikan rendah sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan atau wawasan ibu hamil dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari, terutama saat hamil. Selain itu faktor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah usia ibu hamil kurangnya pengetahuan ibu hamil dalam kebutuhan nutrisi selama kehamilan usia ibu hamil yang masih terlalu muda dan kurangnya pengalaman ibu dan pengalaman orang lain yang didapat ibu selama kehamilan karena semakin banyak pengalaman ibu maka semakin luas pula wawasan ibu tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan..

4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil terkait dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan masuk dalam kategori kurang. Penilaian dilakukan dengan cara menyebar kuisioner dengan komponen pertanyaan yang meliputi : manfaat nutrisi selama kehamilan, pemenuhan nutrisi selama kehamilan, pengetahuan responden tentang tanda bahaya jika kekurangan nutrisi dan kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Karakteristik responden dilihat dari jenjang pendidikan, status pekerjaan dan usia ibu hamil.

Saran dalam penelitian ini adalah adanya peran serta dari petugas kesehatan untuk membantu dalam kebutuhan nutrisi selama kehamilan dan perlu adanya perbaikan sistem pendukung yang tersedia di BPM seperti tersedianya lembar balik yang dapat digunakan sebagai media konseling pada saat melakukan asuhan neonatal (ANC), adanya poster-

poster tentang menu seimbang bagi ibu hamil, adanya liflet yang dapat dibawa pulang dan dibaca di rumah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Ariani, A. P. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: NuhaMedika
- Bartini, I. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal (Askeb 1) Di Lengkapi Panduan Praktikum Dan Senam Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Elisabeth, W. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- Erfandi. (2010). *Kebutuhan Nutrisi*. (Artikel Kebidanan, diakses tanggal 15 Februari 2021)
- Istiarti. (2010). *Kebutuhan Nutrisi Pada Kehamilan*. Akademi Kebidanan Malhayati. Bandar Lampung
- Kartasapoetra G. (2012). *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Kemntrian Kesehatan RI. 2021. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan tahun 2020.
- Kristiyanasari, Weni. (2010). *Gizi Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kusmiyati, Puji. (2009). *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya
- Kuswanti, Ina. (2014). *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: PustakaPelajar
- Linda. (2010). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan*. Karya Tulis Ilmiah
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan Teoridan Aplikasi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT BinaPustaka
- Profil Kesehatan Provinsi Lampung. 2020
- Setyasih (2012) dalam <http://www.stikes.kusuma.husada.ac.id>. *Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Nutrisi Selama Kehamilan*. Akademi Kebidanan Kusuma Husada. Yogyakarta
- SamiatulMilah, Ana. (2018). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Nutrisi di Desa Pawindan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis*. Jurnal Buletin Media Informasi Kesehatan Volume 4 No 2 Tahun 2018 Halaman 96.
- Sibagariang, Eva. (2014). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi* (Edisi 10,12). Jakarta: CV.Trans Info Media
- Dinkes provinsi Lampung (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019*. Bandar Lampung
- Yeyeh, Ai. (2010). *Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan*. Jakarta: TIM