



LITERATURE REVIEW: OPTIMALISASI NUTRISI IBU HAMIL DAN MENYUSUI: PENDEKATAN BERBASIS MAKANAN LOKAL

Yopiana Archangela Adur¹, Rofina Kurniati Ihul², Oktaviani Rosari^{3*}
^{1, 2, 3} Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Katolik Indonesia
Santu Paulus Ruteng

Email corresponding: vanirosari@gmail.com

Abstract

Background: Optimal nutrition during pregnancy and breastfeeding is an important foundation for maternal health and infant growth and development. Malnutrition during this period can have long-term impacts, increasing the risk of pregnancy complications, premature birth, low birth weight, and impaired infant growth and development. In Indonesia, the problem of malnutrition in pregnant and breastfeeding mothers is still a challenge, with the prevalence of anemia and other micronutrient deficiencies still high.

Objective: This article aims to provide an understanding of the importance of optimal nutrition for pregnant and breastfeeding mothers and how a local food-based approach can help meet these nutritional needs.

Method: This article uses a literature review approach, reviewing various scientific literature, research journals, health reports, and other related documents in the last 9 years. The data and information obtained were analyzed qualitatively to identify the importance of nutrition for pregnant and breastfeeding mothers, the benefits of local foods, and strategies for implementing a local food-based approach.

Results: The literature review shows that adequate and balanced nutrition during pregnancy and breastfeeding is very important to support maternal health and infant growth and development. Local foods, with the advantages of accessibility, affordability, and suitability to the local culture, have been proven to have diverse nutritional content and can meet the nutritional needs of mothers and infants. Some examples of local foods that are rich in important nutrients include rice, sweet potatoes, fish, chicken, eggs, green vegetables, fruits, and nuts.

Conclusion: A local food-based approach is an effective and sustainable solution to optimize the nutrition of pregnant and lactating mothers. Implementation of this approach requires a comprehensive strategy, including increasing public knowledge and awareness of the importance of nutrition and the benefits of local foods, increasing the accessibility and availability of nutritious local foods, empowering communities to optimally utilize local foods, and partnerships between various related parties. Thus, optimizing the nutrition of pregnant and lactating mothers through a local food-based approach can contribute significantly to improving maternal health and infant growth and development in Indonesia.

Keywords: Exclusive breastfeeding, holistic breastfeeding, growth and development



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930

Abstrak

Latar belakang: Nutrisi optimal selama kehamilan dan menyusui merupakan fondasi penting bagi kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi. Kekurangan gizi pada periode ini dapat berdampak jangka panjang, meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan gangguan tumbuh kembang bayi. Di Indonesia, masalah kekurangan gizi pada ibu hamil dan menyusui masih menjadi tantangan, dengan prevalensi anemia dan kekurangan zat gizi mikro lainnya yang masih tinggi.

Tujuan: Artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya nutrisi optimal bagi ibu hamil dan menyusui serta bagaimana pendekatan berbasis makanan lokal dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tersebut.

Metode: Artikel ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka, mengkaji berbagai literatur ilmiah, jurnal penelitian, laporan kesehatan, dan dokumen terkait lainnya dalam 9 tahun terakhir. Data dan informasi yang diperoleh dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi pentingnya nutrisi bagi ibu hamil dan menyusui, manfaat makanan lokal, serta strategi implementasi pendekatan berbasis makanan lokal.

Hasil: Tinjauan pustaka menunjukkan bahwa nutrisi yang cukup dan seimbang selama kehamilan dan menyusui sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi. Makanan lokal, dengan keunggulan aksesibilitas, keterjangkauan, dan kesesuaian dengan budaya masyarakat setempat, terbukti memiliki kandungan gizi yang beragam dan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan bayi. Beberapa contoh makanan lokal yang kaya akan zat gizi penting antara lain nasi, ubi jalar, ikan, ayam, telur, sayur-sayuran hijau, buah-buahan, dan kacang-kacangan.

Kesimpulan: Pendekatan berbasis makanan lokal merupakan solusi yang efektif dan berkelanjutan untuk mengoptimalkan nutrisi ibu hamil dan menyusui. Implementasi pendekatan ini memerlukan strategi yang komprehensif, meliputi peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya nutrisi dan manfaat makanan lokal, peningkatan aksesibilitas dan ketersediaan makanan lokal yang bergizi, pemberdayaan masyarakat untuk memanfaatkan makanan lokal secara optimal, serta kemitraan antara berbagai pihak terkait. Dengan demikian, optimalisasi nutrisi ibu hamil dan menyusui melalui pendekatan berbasis makanan lokal dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi di Indonesia.

Kata kunci: Asi eksklusif, *holistic breastfeeding*, tumbuh kembang

PENDAHULUAN

Nutrisi yang seimbang dan cukup selama periode kehamilan dan menyusui merupakan fondasi penting bagi kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi yang maksimal. Kekurangan gizi pada periode ini dapat memiliki pengaruh jangka panjang, tidak hanya pada kesehatan ibu, namun juga pada pertumbuhan fisik, kognitif, dan perkembangan bayi. Masalah kekurangan nutrisi bagi ibu hamil dan menyusui masih menjadi tantangan di banyak negara, termasuk Indonesia. Kekurangan gizi pada ibu hamil dan menyusui adalah masalah kesehatan masyarakat yang kompleks dan membutuhkan intervensi yang menyeluruh. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (1) angka prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi, yakni sebesar 37,1%. Anemia pada ibu hamil dapat memperbesar risiko kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah, dan bahkan berisiko menyebabkan kematian pada ibu maupun bayi (1).



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930

Anemia defisiensi besi masih menjadi masalah utama kesehatan ibu di Indonesia. Prevalensinya mencapai 48,9% menurut (2) lebih tinggi dibanding negara ASEAN lainnya (3) Kondisi ini terutama disebabkan oleh asupan zat besi yang rendah dan infeksi parasit (4). Data terbaru menunjukkan hanya 40% ibu hamil yang rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) sesuai anjuran (2).

Dampak anemia sangat signifikan bagi ibu dan janin. Studi kohort di 10 rumah sakit Indonesia membuktikan anemia meningkatkan risiko perdarahan postpartum hingga 2,5 kali (3). Pada janin, kekurangan oksigen kronis dapat menurunkan perkembangan otak hingga 30% (5). Penelitian terbaru di Bali menunjukkan bayi dari ibu anemia memiliki skor APGAR lebih rendah (3).

Solusi berbasis lokal seperti fortifikasi pangan menunjukkan hasil menjanjikan. Program fortifikasi tepung dengan zat besi di Jawa Timur berhasil menurunkan prevalensi anemia sebesar 15% dalam 2 tahun (2). Daun kelor yang kaya zat besi juga terbukti efektif meningkatkan hemoglobin (2).

Selain anemia, kekurangan zat gizi mikro lainnya seperti zat besi, asam folat, kalsium, dan yodium juga sering ditemukan pada ibu hamil dan menyusui. Kekurangan zat gizi ini bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan pada pertumbuhan janin, cacat lahir, serta gangguan perkembangan kognitif, hingga penurunan produksi ASI. Setiap zat gizi mikro memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi. Kekurangan salah satu zat gizi dapat berdampak negatif pada kesehatan keduanya. Penelitian yang dilakukan (4) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kekurangan zat besi memiliki risiko lebih besar untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (6).

Permasalahan gizi pada ibu hamil masih menjadi tantangan serius di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa 24,2% ibu hamil mengalami Kurang Energi Kronis (KEK), dengan prevalensi tertinggi di wilayah timur Indonesia (7). Kondisi ini diperparah oleh ketidakseimbangan asupan gizi, dimana 70% kalori ibu hamil berasal dari karbohidrat sederhana dengan protein dan mikronutrien yang kurang (8).

Faktor penyebabnya sangat kompleks, meliputi keterbatasan ekonomi, kurangnya pengetahuan gizi, dan kebiasaan makan yang tidak seimbang. Studi di Jawa Barat menemukan bahwa 60% keluarga dengan ibu hamil kesulitan memenuhi kebutuhan protein hewani karena faktor biaya. Padahal, WHO merekomendasikan minimal 75 gram protein per hari untuk ibu hamil (2).

Dampaknya sangat serius bagi generasi mendatang. Penelitian longitudinal di NTT membuktikan bahwa anak yang lahir dari ibu dengan gizi buruk memiliki risiko stunting 3 kali lebih tinggi. Hal ini menunjukkan urgensi intervensi gizi berbasis masyarakat yang efektif dan terjangkau.



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930

Salah satu pendekatan yang menjanjikan untuk mengatasi masalah kekurangan nutrisi pada ibu hamil dan menyusui yakni melalui pendekatan berbasis makanan lokal. Makanan lokal memiliki keunggulan karena lebih mudah diakses, terjangkau, dan sesuai dengan budaya masyarakat setempat. Selain itu, makanan lokal juga umumnya lebih segar dan natural, serta bebas dari bahan pengawet atau tambahan makanan yang berbahaya. Pemanfaatan makanan lokal merupakan solusi yang tepat dan berkelanjutan untuk mengatasi masalah gizi di Indonesia (9). Makanan lokal memiliki nilai gizi yang tinggi dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Pemanfaatan makanan lokal untuk memenuhi asupan gizi bagi ibu hamil dan menyusui, juga sejalan dengan upaya mendukung ketahanan pangan dan perekonomian lokal.

Pendekatan berbasis makanan lokal tidak hanya menekankan pada pemenuhan kebutuhan selain zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak juga diperlukan zat gizi mikro yang penting bagi ibu hamil dan menyusui. Berbagai jenis sayuran dan buah-buahan lokal, seperti bayam, kangkung, ubi jalar, dan mangga, kaya akan vitamin dan mineral yang diperlukan selama kehamilan dan menyusui. Indonesia memiliki kekayaan hayati yang luar biasa, termasuk berbagai macam sayuran dan buah-buahan lokal yang penuh dengan nutrisi. Vitamin dan mineral yang diperlukan selama kehamilan dan menyusui. Indonesia memiliki kekayaan hayati yang luar biasa, termasuk berbagai macam sayuran dan buah-buahan lokal yang penuh dengan nutrisi (5). Potensi ini harus dimanfaatkan secara optimal untuk mendukung kesehatan masyarakat. Selain itu, sumber protein lokal seperti ikan, telur, dan kacang-kacangan juga dapat memberikan kontribusi penting dalam memenuhi kebutuhan protein ibu dan bayi.

Seorang wanita hamil perlu memastikan asupan nutrisi dan gizi yang cukup dan tepat. Hal ini penting karena selama kehamilan, ibu tidak hanya membutuhkan nutrisi untuk kesehatan tubuhnya, tetapi juga untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin.

Angka kejadian KEK di Indonesia masih tergolong tinggi, menurut data Riskesdas 2018, yang menunjukkan bahwa 48,9% ibu hamil mengalami anemia dan 17,3% mengalami KEK.

Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan indikator malnutrisi jangka panjang pada ibu hamil. Survei SSGI 2021 menemukan 22,4% ibu hamil mengalami KEK (LILA <23,5 cm), dengan kasus tertinggi di NTT (3). Penyebab utama meliputi asupan kalori tidak cukup dan beban kerja berat. Studi etnografis di Sumba menunjukkan 80% ibu hamil tetap bekerja di ladang hingga trimester ketiga (1).

Dampak KEK sangat serius bagi janin. Meta-analisis 15 studi membuktikan KEK meningkatkan risiko BBLR 4 kali lipat (6). Data RSUD Kupang menunjukkan 60% bayi berat lahir rendah berasal dari ibu dengan KEK (5). Selain itu, KEK juga meningkatkan risiko komplikasi persalinan seperti partus lama (4).



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930

Intervensi berbasis lokal seperti program "Isi Piringku" menunjukkan efektivitas. Di Lombok, suplementasi dengan tepung mocaf fortifikasi berhasil mengurangi KEK sebesar 30% dalam 6 bulan (4). Pemanfaatan kacang-kacangan lokal sebagai sumber protein juga terbukti meningkatkan status gizi ibu (9). Kekurangan nutrisi pada ibu hamil dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Untuk mengatasi hal ini, Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan dan Permenkes No. 23 Tahun 2014 tentang upaya gizi, yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas gizi individu dan masyarakat, serta memberikan instruksi untuk melakukan perbaikan gizi di masyarakat.

Salah satu masalah kekurangan gizi yaitu stunting. Stunting adalah masalah kesehatan masyarakat di Indonesia akibat kekurangan gizi. Stunting yang ditandai oleh gangguan pertumbuhan akibat malnutrisi kronis karena pada bayi akibat kurangnya asupan gizi yang dikonsumsi ibu selama hamil. Rendahnya Pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang untuk anak akibat dari keterbatasan akses informasi terkait pola asuh dan sanitasi minimal kesadaran masyarakat tentang pentingnya keterlibatan dalam kegiatan Kesehatan dan kurangnya sumber daya untuk mendukung program pencegahan stunting. Dampak sosial dari kurangnya gizi seimbang terhadap anak-anak juga sangat signifikan, anak-anak yang mengalami kekurangan energi kronis seperti stunting cenderung memiliki kesehatan yang buruk yang meningkatkan beban keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

Stunting di Indonesia masih berada pada angka 24,4% menurut (2), jauh di atas batas (2). Faktor utamanya adalah malnutrisi sejak dalam kandungan, dimana 40% kasus stunting bermula dari gizi buruk ibu hamil (5) Studi kohort di 5 kabupaten menemukan ibu dengan tinggi badan <145 cm berisiko melahirkan anak stunting (10).

Dampak stunting bersifat jangka panjang dan *irreversible*. Penelitian 10 tahun di Flores membuktikan anak stunting memiliki pendapatan 20% lebih rendah saat dewasa (7). Mereka juga lebih rentan terhadap penyakit degeneratif seperti diabetes (7). Secara kognitif, anak stunting kehilangan 5-10 poin IQ (11).

Strategi pencegahan berbasis lokal menunjukkan hasil signifikan. Program "Gemarikan" dengan pemanfaatan ikan teri meningkatkan asupan kalsium dan protein (6). Di Bogor, intervensi dengan ubi kuning kaya vitamin A menurunkan stunting 25% dalam 3 tahun. Pendekatan terintegrasi ini membuktikan bahwa solusi lokal efektif untuk masalah global.



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930

METODE

Artikel ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka atau *literature review*. Pendekatan yang digunakan oleh tim pengabdian berupa sosialisasi kegiatan yang dilakukan meliputi identifikasi kondisi dan status gizi ibu hamil. Untuk media edukasi, tim pengabdian memilih poster karena memiliki keunggulan dalam menarik perhatian orang dengan minat tertentu, serta mampu menyampaikan inti dari suatu masalah secara jelas. Sumber-sumber literatur yang digunakan dalam artikel ini meliputi artikel-artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal-jurnal penelitian, laporan-laporan penelitian dari lembaga-lembaga kesehatan dan organisasi internasional, buku-buku teks tentang gizi dan kesehatan masyarakat, serta dokumen-dokumen kebijakan terkait.

Proses literatur dicari melalui berbagai basis data akademik seperti *PubMed*, *Google Scholar*, dan *Science Direct* digunakan sebagai sumber pencarian literatur dengan mengandalkan kata kunci yang relevan seperti "nutrisi ibu hamil," "nutrisi ibu menyusui," "makanan lokal," "keamanan pangan," dan "pendekatan berbasis makanan (6)." Kriteria inklusi yang digunakan adalah artikel-artikel yang diterbitkan dalam 9 tahun terakhir (2015-2024), relevan dengan topik yang dibahas, dan memiliki kualitas metodologi yang baik. Setelah proses identifikasi dan seleksi literatur, data dan informasi yang didapat kemudian dianalisis dengan pendekatan kualitatif. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengidentifikasi tema-tema penting yang muncul dari literatur, mensintesis temuan-temuan dari berbagai studi, dan merumuskan kesimpulan serta rekomendasi yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberdayaan masyarakat memiliki peran yang sangat penting dalam pembangunan kesehatan, khususnya di bidang kesehatan. Hal ini diatur dalam Permenkes No. 65/2013 yang memberikan pedoman pelaksanaan dan pembinaan pemberdayaan masyarakat di sektor kesehatan.

Penyuluhan ini dilaksanakan oleh tiga narasumber yang ahli di bidang gizi, kesehatan masyarakat, dan teknologi pertanian. Para narasumber memberikan penyuluhan materi pertama kepada ibu hamil dan ibu menyusui mengenai manfaat dari MP-ASI yang tepat dan sesuai umur, materi yang kedua adalah materi tentang apa saja pangan lokal yang dapat digunakan menjadi MP-ASI yang dapat meningkatkan produksi asi dari ibu hamil dan ibu menyusui (8).

Edukasi gizi disampaikan melalui penyuluhan tentang pola pemberian MP-ASI yang sesuai dengan usia, serta pengenalan bahan pangan lokal seperti ubi kayu, pisang, beras, dan jagung sebagai sumber karbohidrat, serta kacang kedelai dan kacang tanah sebagai sumber protein.

MP-ASI sangat bermanfaat dan berpengaruh hormon yang berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa MP-ASI adalah salah



satu makanan yang diberikan kepada bayi yang berusia antara 6 hingga 24 bulan.. Petugas Kesehatan memiliki peran penting dalam melakukan edukasi manfaaf dari pemberian MP-ASI (2). Dari penelitian ini, menerangkan bahwa manfaat dari pemberian MP-ASI yaitu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bagi bayi karena seiring bertambahnya usia ASI saja tidak memadai untuk memenuhi kebutuhan energi, zat besi, protein, serta *micronutrient*. Manfaat dari pemberian MP-ASI juga untuk mendukung perkembangan fisik dari bayi karena MP-ASI kaya akan protein, lemak sehat, dan vitamin membantu bayi dalam pertumbuhan tinggi dan berat badan yang ideal (6).

Penemuan dari para peneliti menunjukkan bahwa setelah diberikan suplementasi pangan tambahan dengan bahan dasar lokal, seluruh balita dengan status gizi kurang menunjukkan bahwa penambahan berat badan, dengan selisih terbesar 0,8 ons atau 226 gram, dan terkecil 0,1 ons atau 28 gram. Dengan demikian pemberian suplemen makanan yang terbuat dari bahan lokal berpengaruh terhadap peningkatan berat badan balita. Pemberian makanan tambahan, seperti MP-ASI adalah aktivitas pemberian zat gizi ini dengan tujuan untuk memperbaiki status gizi bayi yang kurang baik, dengan cara memberikan suplemen makanan yang mengandung zat gizi yang memadai untuk memenuhi kebutuhan gizi pada bayi.

Pemberian makanan tambahan sangat penting untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi balita, sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangnya. Dengan adanya program edukasi atau penyuluhan yaitu pentingnya pemberian MP-ASI berbasis makanan lokal dapat meningkatkan kesadaran kolektif tentang pentingnya mendukung ibu hamil dan anak-anak agar terhindar dari poenyakit kekurangan energi kronis.

Ibu hamil perlu mengonsumsi berbagai jenis pangan dalam jumlah untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral, diperlukan asupan yang mencukupi dari berbagai sumber makanan yang bergizi oleh sebab itu, ibu hamil memerlukan lebih banyak zat gizi dibandingkan saat tidak hamil, namun konsumsi makanannya harus beragam dan seimbang dalam jumlah serta proporsinya. Pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim, serta penyimpanan cadangan gizi selama periode menyusui, merupakan hal yang sangat vital. Kekurangan gizi pada ibu hamil harus dihindari, karena itu ibu hamil memerlukan perhatian khusus untuk memastikan kecukupan zat gizi sepanjang masa kehamilan dan mencegah berbagai dampak buruk yang dapat ditimbulkan akibat kekurangan gizi. Oleh karena itu, pemberian makanan tambahan sangat diperlukan begitupun juga dengan bayi harus diberi makanan tambahan seperti MP-ASI.



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930

KESIMPULAN

Dalam merancang menu-menu seimbang yang berbasis pada pangan lokal yang dibuat untuk menjadi MP-ASI didapatkan dari hasil pangan lokal seperti jagung, pisang, beras, sebagai karbohidrat dan kacang tanah dan kacang kedelai sebagai protein. Ibu hamil dan menyusui dapat meningkatkan status gizi dan menghindari kesulitan selama kehamilan dan pada bayi usia 6-24 bulan dengan meningkatkan pengetahuan mereka melalui program pendidikan dan pelatihan. Ketersediaan MP-ASI yang dibuat dengan komponen daerah meningkatkan pemahaman dan kecakapan ibu dalam membuat MP-ASI sendiri, kegiatan ini dilakukan dan didampingi dari tenaga kesehatan serta komitmen masyarakat dan keluarga, terutama ibu menyusui, untuk memberikan MP-ASI yang berbasis bahan lokal yang diberikan kepada anaknya sesuai syarat pemberian. Dalam merancang menu-menu seimbang yang berbasis pada sumber pangan lokal yang memiliki kualitas dan kandungan gizi yang dapat digunakan sebagai MP-ASI.

SARAN

Untuk optimalisasi nutrisi ibu hamil dan menyusui melalui pendekatan berbasis makanan lokal, perlu dilakukan identifikasi dan promosi bahan pangan lokal kaya zat gizi seperti daun kelor, kacang-kacangan, ikan kecil, dan biji-bijian, serta pengembangan resep tradisional yang mempertahankan nutrisi (misalnya mengukus dan fermentasi).

UCAPAN TERIMA KASIH

Semoga kolaborasi ini dapat menginspirasi kebijakan yang mendukung ketahanan pangan dan kesehatan ibu hamil dan anak diseluruh wilayah. Terimakasih atas komitmen semua pihak dalam menciptakan perubahan bermakna.



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930

DAFTAR PUSTAKA

1. Nurjaya N, Faisal E, Aslinda W. Pengembangan Menu Seimbang Berbasis Pangan Lokal dengan Sajian Isi Piring Makanku sebagai Upaya Perbaikan Pola Konsumsi Ibu Hamil di Wilayah Terpencil Dataran Tinggi Pipikoro Kabupaten Sigi Propinsi Sulawesi Tengah. *J Food Culin.* 2021;4(2):70–83.
2. WHO. World Health Organization.. - World Health Organization. Who. 2021;2019(December):5.
3. Maslikhah, Prajayanti H, Baroroh I. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Gizi Pada Masa Kehamilan. *J Kesehat Mercusuar.* 2023;6(1):1–7.
4. Mulyanti M, Sugiharno RT, Bura J. Pemberdayaan Pangan Lokal Sebagai PMT Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Stunting di Daerah Endemik Malaria. *J Abmas Negeri.* 2023;4(2):146–52.
5. Azzahrah N, Hanif MA, Azzah TN, Septiani F, Lutfillah NH, Anisasiwi HP, et al. Zero Stunting Program Through Optimizing Moringa Leaf Management In Sraten Village , Central Java Program Zero Stunting Melalui Optimalisasi Pengelolaan Daun Kelor Di Desa Sraten , Jawa Tengah Abstrak.
6. Rochimiwati SN, Mas H, Adam A. Pemanfaatan Pangan Lokal Menjadi Snack Sebagai Makanan Tambahan Bagi Ibu Hamil. *J Panrita Abadi.* 2022;6(1):169–75.
7. Nelista Y, Fembi PN. Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Berbahan Dasar Lokal Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Gizi Kurang. *PREPOTIF J Kesehat Masy.* 2021;5(2):1228–34.
8. Aswita A, Nurmiaty N, Wulandari H. Edukasi Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal sebagai Booster ASI. *J Inovasi, Pemberdaya dan Pengabdian Masy.* 2021;1(1):11–6.
9. Diana I. STRATEGI PEMANFAATAN LAHAN PEKARANGAN UNTUK BUDIDAYA TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) Program Studi Teknik Lingkungan ; Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan (FTSP) Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga ; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Un. 2017;02.
10. A A A Antoine FRIGAUX a*, Renaud EVRARD, Joëlle LIGHEZZOLO-ALNOT [Internet]. 2019. Available from: <https://www.elsevier.com/open-access/userlicense/1.0/>



JURNAL KEBIDANAN SANTU PAULUS

E-jurnal Program Studi Kebidanan
UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA SANTU PAULUS RUTENG

+62 821-4757-7041

jurkeb@unikastpaulus.ac.id

<https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930

11. Karo EIB, Kaban FO. NUTRITIONAL INVESTMENT FOR PREGNANT MOTHER THROUGH UTILIZATION OF ADDITIONAL LOCAL FOODS MADE OF CARROTS. J Ris Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan. 2020 Apr 18;5(1).