



PENYULUHAN DAN PEMBUATAN ES LUMUT DAUN KELOR UNTUK MENINGKATKAN GIZI IBU HAMIL KEK DI DESA TUNGGAL WARGA

Inggit Primadevi, Arizka Ambarwati, Anita Dwimartya, Desi Ariani, Diah Aprilia Safitri, Inggit Cahyani, Nining Haryati, Rita Wati, Supartini, Sri Noviyanti, Tri rahayu, Tria Agustina, Yeni Astuti

Universitas Aisyah Pringsewu

Artikel info	ABSTRAK
<p>Corresponding Author:</p> <p>Desi Ariani zafiradanish9@gmail.com Universitas Aisyah Pringsewu</p>	<p>Masa kehamilan merupakan periode penting pada 1000 hari pertama kehidupan. Kebutuhan nutrisi pada masa kehamilan sangat menentukan keadaan janin dalam kandungan. Salah satu masalah gizi umum pada ibu hamil di Indonesia adalah kekurangan kalori protein. Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan seseorang yang menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) < 23,5 cm, sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Tanaman kelor telah digunakan untuk mengatasi malnutrisi terutama untuk balita dan ibu menyusui. Pengolahan daun kelor menjadi es adalah solusi utama untuk menambah gizi pada ibu hamil. Hal ini disebabkan karena proses pembuatan yang mudah dan rasanya yang enak. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengatasi Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil dengan memanfaatkan daun kelor. Metode penelitian ini adalah dengan melakukan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan es lumut daun kelor pada ibu hamil serta evaluasi dari pelaksanaan kegiatan yang dilakukan. Berdasarkan penelitian daun kelor bermanfaat bagi perbaikan status gizi pada Ibu hamil.</p> <p>Keywords: <i>Ibu Hamil KEK, Daun kelor, es lumut daun kelor</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)</p>	

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan periode penting pada 1000 hari pertama kehidupan. Kebutuhan nutrisi pada masa kehamilan sangat menentukan keadaan janin dalam kandungan. Salah satu masalah gizi umum pada ibu hamil di Indonesia adalah kekurangan kalori protein. Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan seseorang yang menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) < 23,5 cm, sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurhidayah, 2022) dari data laporan rutin tahun 2020 yang terkumpul dari 34 provinsi menunjukkan bahwa dari 4.656.382 ibu

hamil yang diukur lingkaran lengan atas (LILA), diketahui sekitar 451.350 terkonfirmasi mengalami KEK (Utami, Simbolon and Krisnasary, 2022).

Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: Anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi. Sehingga akan meningkatkan kematian ibu, kesulitan dalam persalinan dan menimbulkan keguguran, asfiksia maupun BBLR (Zulhaida, 2023).

Indonesia memiliki beragam jenis pangan dan tanaman lokal yang bisa digunakan untuk peningkatan nutrisi ibu hamil dan keluarga. Salah satu tanaman tersebut adalah tanaman kelor yang dikenal memiliki berbagai khasiat untuk meningkatkan nutrisi keluarga. Tanaman kelor memiliki daun yang bisa dikonsumsi untuk makanan olahan rumah tangga. Kendati demikian tidak semua masyarakat Tunggal Warga mengetahui manfaat daun kelor (*Moringa Oleifera*). Dalam konteks masyarakat Tunggal Warga, daun kelor dikenal sebagai tanaman mistik atau tanaman liar yang tidak memiliki banyak khasiat serta manfaat. Stigma ini yang membuat daun kelor kurang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat di wilayah Tunggal Warga. Perlu diketahui bahwa daun kelor memiliki berbagai manfaat dalam peningkatan gizi dan ketahanan pangan (Girsang et al., 2022).

Berbagai nutrisi yang terkandung dalam daun kelor sangat berguna bagi ibu hamil, pertumbuhan balita terutama untuk makanan tambahan dan Makanan Pendamping ASI (Kuswanto et al., 2018; Ahmad et al., 2023). Akan tetapi kendala yang dihadapi oleh masyarakat desa adalah minimnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya daun kelor. Oleh sebab itu diperlukan berbagai program kampanye maupun sosialisasi pemanfaatan daun kelor dengan memanfaatkan saluran media sosial. Terlebih media sosial banyak digunakan untuk promosi dan kampanye kesehatan masyarakat (Handayani & Arianto, 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara dengan bidan desa Tunggal Warga, ditemukan masalah :

1. Terdapat 4 ibu hamil yang mengalami KEK dari 23 ibu hamil yang berada di wilayah desa Tunggal Warg.
2. Pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan daun kelor untuk meningkatkan gizi pada ibu hamil kurang.
3. Ibu hamil belum pernah mendapatkan demonstrasi olahan pangan untuk peningkatan gizi ibu hamil.
4. Masih minimnya warga desa yang menanam tanaman daun kelor.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, Tim pengusul berencana untuk melakukan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dan pembuatan es lumut daun kelor. Tim pengusul akan mentransfer ilmu dan teknologi kepada ibu hamil, untuk melakukan penyuluhan dan pembuatan es lumut daun kelor sebagai upaya peningkatan gizi ibu hamil. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, Tim pelaksana melakukan pengabdian masyarakat melalui pendidikan dan pelatihan. Tim mentransfer ilmu dan teknologi kepada ibu hamil di Desa Tunggal Warga.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu:

1. Mahasiswa melakukan kegiatan pemberdayaan masyarakat yang sesuai kondisi setempat yaitu dengan penyuluhan dan pembuatan es lumut daun kelor guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang pemanfaatan daun kelor untuk meningkatkan gizi ibu hamil.
2. Memperkenalkan olahan es lumut daun kelor kepada Masyarakat Tunggal Warga
3. Melibatkan Bidan Desa dan kader untuk merefleksikan pembelajaran dan mendapatkan pengalaman sehingga dapat memberikan pendidikan dan pelatihan secara berkelanjutan bagi ibu hamil dengan KEK.

Penyuluhan dan pembuatan es lumut daun kelor yang diajarkan kepada ibu hamil yang berada di wilayah desa Tunggal Warga bermanfaat untuk :

1. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang tanda-tanda ibu hamil dengan KEK serta dampaknya.
2. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat daun kelor.
3. Meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam pengolahan daun kelor, bahwasanya tidak hanya di masak sayur bening namun dapat dijadikan olahan makanan yang mudah, enak dan bergizi.

Berdasarkan kajian informasi di desa Tunggal Warga, ditemukan permasalahan tentang masih terdapatnya ibu hamil dengan KEK dan kurangnya pengetahuan akan pemanfaatan daun kelor sebagai upaya peningkatan gizi pada ibu hamil. Maka, timbullah gagasan dan inisiatif untuk memberikan penyuluhan tentang pemanfaatan daun kelor dan melakukan demonstrasi pembuatan es lumut daun kelor pada ibu hamil sebagai upaya peningkatan gizi pada ibu hamil.

Berikut sosialisasi kegiatan yang diusulkan adalah

1. Peningkatan Pengetahuan. Penyampaian materi tentang ibu hamil dengan KEK dan manfaat daun kelor oleh Inggit Cahyani, S.Tr.Keb
2. Pelatihan. Pelatihan membuat es Lumut daun kelor dipraktikkan oleh Sri Noviyanti S.Tr.Keb dengan metode demonstrasi.

Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil yang berada diwilayah Desa Tunggal Warga. Hal ini dikarenakan telah terdapat 4 ibu hamil yang mengalami KEK. Meskipun jumlah ibu hamil yang mengalami KEK hanya berjumlah 4 orang, namun jika dibiarkan akan membahayakan bagi ibu hamil itu sendiri. Sementara itu, Upaya yang dilakukan mitra dalam dalam setiap kegiatan posyandu, selalu memberikan penyuluhan kepada ibu hamil tentang kebutuhan gizi ibu hamil serta membagikan bahan pangan yang dapat membantu meningkatkan gizi ibu hamil. Pemberdayaan kader dengan melakukan penanaman sayuran sangatlah bermanfaat bagi ibu hamil dan balita, namun tanaman daun kelor yang kaya akan sumber gizi belum diberdayakan di kampung waega Makmur Jaya.

Melalui program kegiatan ini, kami mahasiswa universitas Aisyah Pringsewu bermaksud untuk memberikan penyuluhan tentang manfaat daun kelor, cara pengolahan daun kelor yang tidak hanya dibuat sayur bening, serta memberikan tambahan tanaman

daun kelor untuk dapat diberdayakan oleh ibu-ibu kader sehingga dapat dibagikan pada ibu hamil dalam kegiatan posyandu untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang diawali dengan tahap persiapan, diantaranya : observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, konsultasi dengan bidan desa, menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.

Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untu dibuat menarik, agar para ibu hamil tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Metode yang digunakan untuk melakukan penyuluhan dan pembuatan es lumut daun kelor adalah ceramah, leflet dan demonstrasi. Harapannya dengan dilakukan kegiatan ini,ibu hamil mengerti tentang manfaat daun kelor , menanam tanaman kelor dirumahnya dan dapat membuat olahan makanan dari daun kelor sehingga kebutuhan gizi ibu hamil dan keluarga terpenuhi dan tidak ada lagi ibu hamil yang mengalami KEK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Proses Kegiatan

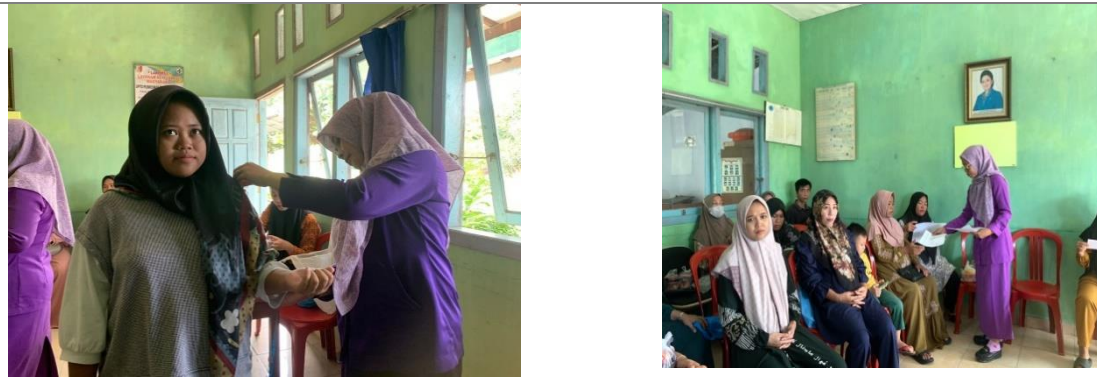
Kegiatan ini ditulis berdasarkan rincian waktu yang telah dilaksanakan sesuai dengan rundown dan rencana yang telah ditentukan.

- a. Kegiatan dimulai pukul 9.00-12.00 WIB
- b. Pukul 09.00-09.05 kegiatan dibuka oleh Master Ceremony
- c. Pukul 09.05 - 09.20 dilaksanakan pretest tentang pengetahuan mereka terkait KEK dan manfaat daun kelor. Soal pretest ini berisi 5 butir pertanyaan dimana setiap butirnya memberikan pilihan a-d Peserta terlihat serius mengerjakannya dan mengerjakan sesuai kemampuan mereka.
- d. Setelah selesai melaksanakan pretest, pada pukul 09.20-10.45 acara dilanjut dengan penyuluhan tentang KEK dan manfaat daun kelor.
- e. Pukul 10.45 -11.00 acara dilanjut dengan melakukan demonstrasi pembuatan es lumut daun kelor.
- f. Pukul 11.00-11.15 yaitu diskusi tentang pengetahuan peserta terkait ibu hamil KEK dan manfaat daun kelor. Dalam diskusi ini fasilitator berdiskusi dengan peserta sambil bertanya. Hasil diskusi menunjukkan bahwa peserta dapat menjawab pertanyaan terkait KEK dan daun kelor yang diberikan oleh fasilitator. Secara umum pengetahuan mereka tentang ibu hamil dengan KEK dan manfaat daun kelor sudah baik.
- g. Pukul 11.15-11.30 yaitu review materi yang sudah dijelaskan. Proses riview dijelaskan dengan bahasa yang lebih sederhana. Selain itu, untuk peserta yang berani menjawab ketika ditanya oleh narasumber diberi hadiah.
- h. Pukul 11.30 – 11.45 acara dilanjutkan dengan posttest. Soal posttest sama dengan soal pretest sebelumnya, peserta terlihat serius mengerjakan posttest yang diberikan.

- i. Dan akhirnya kegiatan pengabdian masyarakat ini resmi ditutup pukul 12.00 WIB. Sebelum semua bubar dan beranjak dari tempat, kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama dengan peserta.

2. Hasil Kegiatan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tulang Bawang 1 bertempat di Desa Tunggal Warga dan kegiatan dilakukan di Aula Balai Desa Tunggal Warga pada hari Selasa, tanggal 21 Mei 2024. Pelaksanaan pengabdian dilakukan di Aula Desa Tunggal Warga untuk menjaga kenyamanan responden sekaligus sebagai tempat pelaksanaan kegiatan penyuluhan terintegrasi desa Tunggal Warga. Peserta yang mengikuti penyuluhan adalah ibu hamil yang berada di Desa Tunggal Warga. Jumlah ibu hamil yang dapat mengikuti penyuluhan dan pembuatan demonstrasi puding daun kelor berjumlah 20 orang. Seperti yang terlihat pada Gambar dibawah ini.



Gambar 4.1 Pemeriksaan LILA dan Pretest



Gambar 4.2 Pelaksanaan Penyuluhan



Gambar 4.3 Pelaksanaan Demonstrasi Pembuatan Es Lumut Daun Kelor



3. Luaran yang dicapai

Kegiatan ini merupakan ajang transfer pengetahuan ilmiah ke ranah masyarakat. Penerapan transfer iptek dilakukan dengan cara yang sederhana namun penting dipahami oleh ibu hamil sehingga tujuan kegiatan ini dapat tercapai semaksimal mungkin. Transfer IPtek yang dilakukan dalam kegiatan ini melalui pendidikan kesehatan serta demonstrasi langsung juga penerapannya langsung di lingkungan masyarakat. Selain itu luaran lainnya adalah tersusunya draft manuskrip untuk publikasi program PKM ini.

Tabel 1 Luaran yang Dicapai

No	Kegiatan	Luaran	Indikator Capaian
1	Publikasi	Jurnal PKM	-
		Publikasi pada media massa online	Published di face book dan IG
		Video Dokumentasi Pelaksanaan	Publish di facebook,IG dan Wa Dan website resmi Desa Tunggal Warga
2	Penyuluhan Dan Demonstrasi		
a.	Penyuluhan manfaat daun kelor untuk mengatasi KEK pada ibu hamil	Peningkatan pengetahuan ibu hamil	Ada
b.	Peningkatan keterampilan ibu hamil mmbuat es lumut daun kelor.	Peningkatan keterampilan ibu hamil membuat es lumut daun kelor.	Ada

4. Hasil yang dicapai

Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi yang dilakukan menggunakan kuesioner dengan jumlah pernyataan sebanyak 5 nomor yang menanyakan tentang arti KEK, tanda-tanda KEK, dampak ibu hamil dengan KEK, Manfaat Daun Kelor dan produk olahan daun kelor, maka dilaporkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Desa Tunggal Warga sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Berikut akan di jelaskan hasil tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan Penyuluhan dan pendemonstrasian pembuatan es lumut daun kelor.

5. Tingkat Pengetahuan Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Hasil presentasi tingkat pengetahuan responden, seperti terlihat pada Tabel dibawah ini :

Tabel 2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pernyataan kuesioner	Distribusi frekuensi	
	f	%
Soal No.1	8	40%
Soal No.2	12	60%
Soal No.3	7	35%
Soal No.4	7	35%
Soal No.5	15	75%

Dari tabel tersebut, terlihat bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang pada pernyataan kuesioner nomor 1, 3 dan 4. Untuk pernyataan nomor 1 dan 3 menanyakan tentang arti dari KEK dan dampak ibu hamil yang mengalami KEK

sedangkan pernyataan nomor 4 adalah tentang manfaat daun kelor. Pernyataan nomor 1 terdapat 40% responden yang menjawab benar, sedangkan soal nomor 3 dan 4 terdapat sejumlah 35% responden yang dapat menjawab dengan benar. Hal ini menunjukkan rendahnya pengetahuan responden terkait pengertian KEK pada ibu hamil, dampak KEK pada ibu hamil dan manfaat daun kelor. Hal ini disebabkan karena responden belum pernah memperoleh informasi tersebut.

6. Tingkat pengetahuan setelah dilakukan Penyuluhan

Hasil presentasi tingkat pengetahuan responden, seperti terlihat pada Tabel dibawah ini

Tabel 3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Setelah Dilakukan Penyuluhan

Pernyataan kuesioner	Distribusi frekuensi	
	f	%
Soal No.1	20	100%
Soal No.2	20	100%
Soal No.3	20	100%
Soal No.4	20	100%
Soal No.5	18	90%

Setelah dilakukan penyuluhan, Tim pengabdian melakukan Analisis kuesioner kembali maka diperoleh sejumlah 100% responden mampu menjawab soal pernyataan no 1,2, 3, 4 tentang pengertian KEK, tanda dan gejala KEK, Dampak KEK, dan Manfaat Daun kelor dengan benar dan 90% responden mampu menjawab pertanyaan no 5 tentang yang tidak termasuk produk olahan daun kelor. Hal ini dikarenakan tim pengabdian melakukan Penyuluhan berupa pelatihan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan Pengetahuan Ibu hamil. Penelitian terbaru menerangkan bahwa Pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap perilaku kesehatan sebagai hasil jangka menengah yang akan berpengaruh pada meningkatnya indikator kesehatan pada individu sebagai keluaran (Siregar, 2018). Selain itu, selama dilakukan Penyuluhan tim pengabdian menggunakan media leaflet dan pendemonstrasian langsung. Leaflet memiliki beberapa kelebihan dibandingkan dengan media promosi yang lain yaitu dapat menyajikan pesan atau informasi dalam jumlah yang banyak, Pesan dapat dipelajari oleh ibu hamil sesuai dengan kebutuhan, minat, dan kecepatan masing-masing dan dapat dipelajari kapan saja karena bisa di bawa kemanapun (Indriana et al., 2018).

Dari Hasil Presentasi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Dan Sesudah Maka Didapatkan Kategori Tingkat Pengetahuan, Seperti Terlihat Pada Tabel Dibawah Ini

Tabel 4 Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan

Soal	Nilai pengetahuan Sebelum dilakukan Penyuluhan (Pre test)	Nilai pengetahuan Setelah dilakukan Penyuluhan (Post test)
No. 1	40%	100%
No. 2	60%	100%
No. 3	35%	100%
No. 4	35%	100%
No. 5	75%	90%

Hasil analisis deskriptif perhitungan kuantitatif terkait dengan dampak pemberdayaan melalui Penyuluhan bisa ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan.

Pada soal nomor 1 pertanyaan tentang arti KEK pada ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan, terdapat 40% peserta tidak megetahui, namun setelah dilakukan penyuluhan terdapat adanya peningkatan pengetahuan menjadi 100%.

Pada soal nomor 2 pertanyaan tentang tanda dan gejala KEK sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan 60% peserta tidak megetahui, setelah dilakukan penyuluhan ada peningkatan pengetahuan menjadi 100%.

Pada soal nomor 3 pertanyaan tentang dampak ibu hamil KEK sebanyak 35% setelah dilakukan penyuluhan ada peningkatan pengetahuan menjadi 100%

Pada soal nomor 4 pertanyaan tentang manfaat daun kelor sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan 35% peserta tidak megetahui, setelah dilakukan penyuluhan, ada peningkatan pengetahuan menjadi 100%.

Pada soal nomor 5 pertanyaan tentang produk olahan daun kelor sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan 75% peserta tidak megetahui, setelah dilakukan penyuluhan ada peningkatan pengetahuan menjadi 90%.

Dalam kegiatan pengabdian ini, ada beberapa faktor yang mendukung dan terdapat pula faktor penghambat terlaksananya kegiatan. Factor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian adalah partisipasi aktif dari seluruh ibu hamil dan sarana prasarana yang memadai sehingga kegiatan Penyuluhan dapat berjalan dengan baik. Sedangkan faktor penghambat kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah keterbatasan waktu, sehingga kurangnya waktu untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan praktek secara bergantian.

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat di Desa Tunggal Warga telah dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 21 Mei 2024 pukul 09.00Wib. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 20 Ibu Hamil yang memiliki rentang kehamilan anak pertama – anak ke 2. Dari 20 Ibu Hamil terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 98%dari sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan. Saran tim pengabdian bagi mitra Memperbanyak lagi penyuluhan maupun demonstrasi

pembuatan olahan makanan yang dapat meningkatkan gizi baik peningkatan gizi untuk ibu hamil maupun balita dengan menggunakan metode penyuluhan dan media penyuluhan yang menarik karena sifat dari ibu hamil yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga harus difasilitasi dengan informasi yang benar agar tidak keliru dalam pemahamannya. Dan bagi responden Meningkatkan pengetahuan dengan mencari informasi yang benar tentang permasalahan yang sedang terjadi misalnya bertanya kepada petugas kesehatan (bidan desa) ataupun petugas kesehatan yang ada di desa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayyaz, Q. et al. (2018) '*Nutritional disorders in India and their alleviation through counseling and diet modification*', Pharma Innov Journal, 7(3), pp. 451–457. Available at: <https://www.thepharmajournal.com/archives/?year=2018&vol=7&issue=3&ArticleId=1797>.
- Hartati, T. and Sunarsih (2021) '*Konsumsi Ekstrak Daun Kelor dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil*', Manuju : Malahayati Nursing Journal, 3(1), pp. 101–107.
- Helliyana (2018) '*Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kurang Energi Kronik (KEK) dengan Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Muara Satu Kota Lhoksemawe*'. Lestari, N. D. et al. (2021) '*Riwayat LILA Ibu Saat Hamil dan ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting*', Midwifery Journal, 1(3), pp. 163–171.
- Lucia, S., Purwandari, A. and Pesak, E. (2013) '*Pengaruh Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Tentang Persiapan Persalinan*', Jurnal Ilmiah Bidan, 3(1), pp. 61–65. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/91266-ID-pengaruhpelaksanaan-kelas-ibu-hamil-ter.pdf>.
- Mahan, L. K., Escott-Stump, S. and Saunders, W. B. (2004) *Krause's Food, Nutrition, & Diet Therapy*. Philadelphia: Elsevier. Ross, A. C. (2014) *Modern Nutrition in Health and Disease*. 11th edn. Edited by A. C. Ross. New York: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Utami, N., Simbolon, D. and Krisnasary, A. (2022) '*Potensi Kelor (Moringa Oleifera) sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Ibu Hamil*', Repository-Poltekkes Bengkulu.