

Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Penyuluhan Menggunakan Media Flipchart Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Ibu Hamil

**Dian Puji Diarti¹, Dessya Putri Ayu^{2*}, Ria Chandra Kartika³,
Putri Rahayu Ratri⁴, Zora Olivia⁵**

^{1,2,4,5}*Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Jember, Indonesia*

³*Program Studi Promosi Kesehatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Jember, Indonesia*

***Korespondensi:** dessya.putri@polije.ac.id

Abstrak

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh dengan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin lebih rendah. Anemia merupakan masalah gizi yang perlu mendapat perhatian. Ibu hamil penderita anemia memiliki risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, keguguran, lahir sebelum waktunya. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas pemberian edukasi gizi berbasis penyuluhan terhadap pengetahuan tentang anemia pada ibu hamil. Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi perbandingan (Comparative Study) dengan rancangan penelitian Non Randomized Control Group Pretest Posttest Design yang tergolong dalam rancangan eksperimen semu atau Quasi Experiment Design. Berdasarkan hasil pretest dan posttest mengalami peningkatan pengetahuan secara signifikan. Hasil uji beda pada pretest dan posttest tingkat pengetahuan pada metode penyuluhan didapatkan hasil sebesar $p\text{-value}=0,000$. Dimana $p<0,05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Terdapat perbedaan signifikan pengetahuan sesudah perlakuan pada kelompok penyuluhan dengan $p\text{-value} 0,049<0,05$.

Kata kunci: *Anemia, Ibu hamil, Edukasi gizi, Pengetahuan*

Abstract

Anemia is a condition of the body with a lower number of red blood cells or hemoglobin levels. Anemia is a nutritional problem that needs attention. Pregnant women with anemia have a risk of giving birth to babies with low birth weight, miscarriage, and premature birth. This study was conducted to analyze the effectiveness of counseling on knowledge about anemia in pregnant women. The type of method used in this study is a comparative study method (Comparative Study) with a Non Randomized Control Group Pretest Posttest Design research design which is classified as a quasi-experimental design or Quasi Experiment Design. Based on the results of the pretest and posttest, there was a significant increase in knowledge. The results of the difference test on the pretest and posttest levels of knowledge on the counseling method obtained a result of $p\text{-value} = 0.000$. Where $p<0.05$ indicates that there are differences before and after treatment in each group. There is significant difference between knowledge before treatment in the counseling.

Keywords: *Anemia, Pregnant women, Nutrition Education, knowledge*

I. PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh dengan jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah, sehingga akan mengakibatkan distribusi oksigen oleh darah ke seluruh tubuh terganggu. Salah satu penyebab anemia bisa karena kurangnya zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Tetapi yang sering terjadi anemia karena kekurangan zat besi. Secara fisiologi, anemia terjadi apabila terdapat kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan¹. Kadar hemoglobin normal pada ibu-ibu hamil adalah 11g mmHg. Anemia defisiensi zat besi lebih cenderung berlangsung di negara yang sedang berkembang daripada negara yang sudah maju¹.

Anemia merupakan masalah gizi yang perlu mendapat perhatian dan menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita, remaja, ibu hamil sampai usia lanjut. Ibu hamil penderita anemia memiliki risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), keguguran, lahir sebelum waktunya, risiko pendarahan sebelum dan/atau setelah melahirkan pada persalinan yang dapat menyebabkan kematian pada ibu dan bayinya. Pada bayi dalam kandungan dapat mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan, tidak dapat mencapai tinggi optimal dan mengganggu perkembangan kognitif anak².

Anemia pada usia kehamilan 1 sampai 6 bulan tidak mempengaruhi kejadian BBLR serta lahir preterm, sedangkan anemia pada kehamilan lebih dari 6 bulan dapat mempengaruhi kejadian tersebut³. Berbagai faktor juga teridentifikasi berhubungan dengan anemia kehamilan. Faktor yang berhubungan terjadinya anemia ibu hamil diantaranya adalah usia, paritas, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi dan kepatuhan konsumsi tablet Fe³. Penelitian lain menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan anemia pada ibu hamil diantaranya adalah konsumsi Fe, jarak kehamilan, status gizi dan tingkat pengetahuan⁴. Jika tidak ditangani dengan baik, anaemia pada ibu hamil akan berdampak pada kehamilan antara lain abortus, partus premature, partus lama, perdarahan postpartum, syok, infeksi intrapartum/postpartum⁵.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan kejadian anemia mengalami peningkatan dari tahun 2013 yaitu sebanyak 37,1% menjadi 48,9% di tahun 2018. Kenaikan angka tersebut disebabkan oleh keadaan gizi dan kesehatan ibu yang rendah selama masa kehamilan⁶. Menurut data WHO Tahun 2015, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 23%. Berdasarkan Riskesdas Tahun (2013), terdapat 37,1% ibu hamil anemia, yaitu ibu hamil dengan kadar Hb kurang dari 11,0 gram/dl, dengan proporsi yang hampir sama antara di kawasan perkotaan (36,4%) dan perdesaan (37,8%). Ibu hamil diseluruh dunia diperkirakan 41,8% mengalami anemia⁷. Kabupaten Situbondo merupakan daerah di Jawa Timur yang dengan prevalensi anemia ibu hamil yang cukup tinggi. Daerah yang memiliki prevalensi anemia ibu hamil tertinggi pada tahun 2022 adalah di Kecamatan Bungatan, yaitu dengan prevalensi anemia ibu hamil sebesar 67%. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ahli Gizi Puskesmas didapatkan hasil bahwa beberapa penyebab anemia pada ibu hamil adalah kurangnya pengetahuan gizi serta kepatuhan konsumsi tablet Fe. Hasil studi pendahuluan tentang tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai anemia yang dilakukan pada 30 responden, menunjukkan hasil yaitu 23 responden (76%) memiliki pengetahuan yang kurang dan 7 responden (24%) memiliki pengetahuan yang cukup.

Upaya yang dilakukan Puskesmas setempat dalam menangani masalah Anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bungatan yaitu dengan melakukan kunjungan pada ibu hamil namun hal tersebut masih belum maksimal dikarenakan kondisi geografis yang sulit dijangkau sehingga kunjungan masih belum terlaksana secara merata. Kegiatan edukasi gizi kepada ibu hamil diperlukan untuk menambah wawasan dan pengetahuan ibu hamil. Perubahan tingkah laku yang efektif kemungkinan memerlukan lebih dari sekedar informasi kesehatan. Informasi yang disampaikan berulang-ulang dapat meningkatkan kelekatan informasi. Metode edukasi gizi seperti penyuluhan gizi dapat menambah informasi terkait pengetahuan anemia pada ibu hamil.

Penyuluhan gizi merupakan bentuk intervensi yang sifatnya edukatif, pendekatan tersebut sebagai salah satu upaya dalam mencegah dan mengendalikan anemia gizi secara umum⁸. Penyuluhan gizi secara ekstensif dan persuasive dapat menimbulkan perubahan pengetahuan dan

perilaku dalam masyarakat sehingga dapat mengadopsi diversifikasi pangan⁹. Untuk menyampaikan pengetahuan pada proses penyuluhan dibutuhkan media penyuluhan. Flipchart (lembar balik) adalah media penyampaian pesan atau informasi-informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk buku dimana tiap lembar (halaman) berisi gambar peragaan dan dibaliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi berkaitan dengan gambar tersebut. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah di berikan penyuluhan tentang gizi dalam kehamilan¹⁰. Kegiatan penyuluhan selain meningkatkan pengetahuan juga pemahaman tentang materi yang diberikan¹¹. Kegiatan pendidikan kesehatan yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan¹².

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti perlu untuk melakukan penelitian tentang efektivitas edukasi gizi berbasis penyuluhan gizi terhadap pengetahuan ibu hamil anemia di Puskesmas Bungatan Kabupaten Situbondo. Edukasi gizi tersebut dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil dengan memperoleh informasi tentang anemia, sehingga setelah mendapatkan edukasi pengetahuan ibu hamil tentang anemia akan meningkat.

II. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi experimental. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test post test design*, yaitu penelitian eksperimen. Rancangan ini lebih memungkinkan digunakan untuk membandingkan hasil intervensi dari program kesehatan. Intervensi yang diberikan kepada kelompok adalah edukasi gizi berbasis penyuluhan tentang anemia pada ibu hamil menggunakan media flipchart. Penelitian ini diukur dengan menggunakan *pre-test* yang dilakukan sebelum diberikan edukasi gizi dan *post-test* yang dilakukan setelah diberi edukasi gizi. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil di Puskesmas Bungatan Kabupaten Situbondo. Subjek pada penelitian ini adalah 22 orang yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian ini kemudian dianalisis menggunakan paired sampel T-test untuk mengetahui perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 22 responden sebagai kelompok kontrol. Responden pada penelitian ini terdiri dari berbagai rentang umur. Karakteristik umur pada responden penelitian dikategorikan menjadi <20 tahun, 20-35 tahun dan >35 tahun. Kelompok umur 20-35 tahun memiliki responden paling banyak dibandingkan kelompok usia lainnya dengan presentase 89%. Umur berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir ibu hamil terhadap informasi yang diberikan. Selain itu, umur merupakan salah satu faktor penentu tingkat pengetahuan, pengalaman dan motivasi dari ibu hamil yang akan berpengaruh pada perilaku¹³. Umur seorang ibu berkaitan dengan alat – alat reproduksi wanita¹⁴. Umur reproduksi yang sehat dan aman adalah 20 - 35 tahun. Kehamilan diusia kurang dari 20 tahun dan diatas 35 tahun dapat menyebabkan kehamilan risiko tinggi karena diusia kurang dari 20 tahun secara biologis belum optimal. Sedangkan pada usia 35 tahun terkait dengan kemunduran dan penurunan daya tahan tubuh.

Hasil identifikasi pekerjaan ibu hamil menunjukkan bahwa, sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Bungatan Kabupaten Situbondo adalah ibu rumah tangga dengan presentase 95%. Hasil identifikasi tentang pendidikan menunjukkan bahwa, semua ibu hamil di Puskesmas Bungatan Kabupaten Situbondo merupakan lulusan SMA/SMK seperti yang terlihat pada Tabel 1. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa, sebagian besar ibu hamil telah memiliki pendidikan yang cukup tinggi dengan telah menamatkan pendidikan wajib selama 9 tahun. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah orang tersebut menerima informasi yang diberikan padanya. Pendidikan diketahui sebagai salah satu kebutuhan dasar untuk mengembangkan diri seseorang. Sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka orang tersebut bukan hanya semakin mudah menerima informasi namun juga semakin mudah seseorang tersebut dalam mengimplementasikan informasi yang dimilikinya¹⁵.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil di Puskesmas Bungatan Kabupaten Situbondo

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur		
<20 tahun	1	5
20-35 tahun	21	95
>35 tahun	0	0
Pekerjaan		
IRT	21	95
Wiraswasta	0	0
Security	1	5
Pendidikan		
SMA/SMK	22	100

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal^{16,17}. Edukasi gizi kesehatan merupakan suatu proses yang bersifat dinamis dengan pembelajaran yang terencana. Edukasi gizi juga merupakan sebuah metode yang dapat digunakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan mengenai gizi serta perilaku konsumsi makanan, sehingga terciptanya status gizi yang optimal⁹. Penyuluhan gizi merupakan salah satu bentuk kegiatan KIE dibidang gizi berupa pendekatan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi bagi sasarannya.

Edukasi gizi pada ibu hamil sangat penting karena akan menentukan status kesehatan ibu dan bayi yang dikandungnya. Edukasi yang dilakukan pada penelitian ini adalah penyuluhan menggunakan media flipchart. Media flipchart berisikan tentang pengertian anemia, penyebab anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia, dan sumber makanan untuk mencegah anemia. Pelaksanaan edukasi gizi pada ibu hamil kali ini, diawali dengan melakukan pre-test yang dilakukan oleh 22 responden. Hal itu dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan juga menjadi indikator keberhasilan edukasi gizi dengan media flipchart. Setelah pengerjaan pre-test selesai responden, diberikan edukasi gizi yang dilakukan oleh peneliti dan tim. Hasil penilaian tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan anemia akan terlihat pada Tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Penilaian Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

No	Pengetahuan	Tingkat Pengetahuan			
		Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Kurang baik = (1-5)	1	4,54	0	0
2	Baik = (6-10)	13	59,09	0	0
3	Sangat baik = (11-15)	8	36,36	22	100
	Total	22	100	22	100

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi (Pre-test) menggunakan metode penyuluhan sebesar, 59,09% berada pada kategori baik, dan 4,54 % berada pada kategori kurang baik. Setelah diberikan penyuluhan, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai posttest, yaitu semua ibu hamil berada pada kategori sangat baik. Sebelum edukasi / penyuluhan gizi menggunakan flipchart, ibu hamil kurang memahami tentang sumber makanan yang dapat mencegah anemia, dan pencegahan anemia. Namun, sesudah diberikan edukasi gizi, ibu dapat memahami dengan sangat baik tentang berisikan tentang pengertian anemia, penyebab anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia, dan sumber makanan untuk mencegah anemia.

Penyuluhan kesehatan dianggap suatu upaya untuk menjembatani adanya kesenjangan antara informasi kesehatan dan juga prakteknya. Apabila informasi kesehatan yang dimiliki telah benar maka kemudian akan memotivasi ibu hamil untuk menerapkan informasi tersebut salah satunya adalah dalam upaya pencegahan anemia. Semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu hamil maka akan

semakin mudah ibu menerapkan informasi kesehatan tersebut. Dengan informasi yang benar mengenai kesehatan gizi, maka ibu hamil di Puskesmas Bungatan Kabupaten Situbondo akan mengkonsumsi tablet Fe secara rutin, memiliki perilaku makan yang baik untuk mencegah terjadinya anemia.

Hasil uji beda tingkat pengetahuan Pre-test dan Post-test pada ibu hamil disajikan pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Uji Beda Pengetahuan Sebelum dan sesudah Edukasi Gizi

Kelompok	Mean	Min	Max	P-Value
Pre-test (n=22)	9,82	5	13	0,000
Post-test (n=22)	11,36	8	15	

Keterangan: *P = nilai sig. (2-tailed) Paired Sample T-test pada $\alpha=0,05$

Berdasarkan Tabel 4. diketahui bahwa *mean* pada kelompok pretest yaitu 9,82 dan mean pada kelompok posttest yaitu 11,36. Pada Tabel 4.2 menunjukkan hasil uji beda diperoleh p-value 0,000 sehingga disimpulkan bahwa terdaat perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi / penyuluhan dengan media flipchart. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian (Nugrahaeni, D.E., 2018) yaitu terdapat perbedaan pengetahuan ibu balita antara sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan melalui penyuluhan kesehatan dengan media lembar balik. Perbedaan terlihat dari adanya peningkatan tingkat pengetahuan ibu balita. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan tentang karies gigi sebelum dan setelah promosi kesehatan dengan menggunakan media flip chart pada ibu hamil K1 di Puskesmas Bendo Kabupaten Magetan¹⁸.

Salah satu faktor penyebab tercapainya peningkatan pengetahuan responden ini yaitu minat dan ketertarikan responden dalam mengikuti kegiatan edukasi yang dilakukan oleh peneliti. Responden terlihat mengamati dengan fokus saat berlangsungnya kegiatan edukasi karena kegiatan edukasi gizi / penyuluhan menggunakan media flipchart. Media flipchart adalah kumpulan ringkasan, skema, gambar, tabel yang dibuka secara berurutan berdasarkan topik materi pembelajaran. Bahan flipchart biasanya kertas yang mudah dibuka-buka, mudah ditulisi, dan berwarna cerah. Untuk daya tarik, flipchart dapat dicetak dengan aneka warna dan variasi desain¹⁹. Kelebihan metode flipchart adalah mampu menyajikan peda pembelajaran secara ringkas dan praktis sehingga edukasi yang disampaikan lebih udah diterima dan dimengerti. Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa media flip chart mampu meningkatkan tingkat pengetahuan dan hasil belajar²⁰.

Pengetahuan ibu sangat mempengaruhi gizi bayi dalam kandungannya. Tingkatan pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi perilaku orang tersebut. Semakin tinggi pengetahuannya maka semakin tinggi kesadaran unuk mencegah terjadinya anemia. Tingkat pengetahuan yang kurang cenderung berakibat pada kurang optimalnya perilaku kesehatan wanita hamil untuk mencegah terjadinya anemia dalam kehamilan²¹. Oleh karena itu, penting dilakukan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan, status ibu, dan perilaku makan ibu hamil.

IV. KESIMPULAN

Terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah pada kelompok edukasi berbasis penyuluhan menggunakan media flipchart dengan p-value 0,000. Media yang digunakan dalam proses edukasi gizi memiliki peran penting terhadap keberhasilan penyuluhan. Media flipchart yang digunakan mampu menarik minat ibu hamil untuk memperhatikan, menerima dan memahami pesan yang disampaikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dosen Pembimbing di Politeknik Negeri Jember, Bidan Puskesmas Bungatan, Kader Posyandu, dan Ibu hamil di Puskesmas Bungatan Kabupaten Situbondo yang menjadi responden dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ayuni DQ, Rishel RA. Pemberian Konsumsi Rumput Laut (*Eucheuma Spinosum*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Diwilayah Kerja Puskesmas Naras Kota Pariaman. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2021 Jan 2;12(1):149-56.
2. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014*. Jakarta: Kemenkes RI; 2015.
3. Yanti DA, Sulistianingsih A. Faktor-faktor terjadinya anemia pada ibu primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Pringsewu Lampung. *Jurnal Keperawatan*. 2015;6(2).
4. Handayani S. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sambutan Kota Samarinda. *Mahakam Midwifery J*. 2016;1(1).
5. Leny. 1035325 Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Budi Mulia*. 2019;9(2):161-7.
6. Kemenkes RI. *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018
7. Kemenkes RI. *Hasil Utama RISKESDAS 2013*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013
8. Natalia S, Sumarmi S, Nadhiroh SR. Cakupan ANC dan cakupan tablet Fe hubungannya dengan prevalensi anemia di Jawa Timur. *Media Gizi Indonesia*. 2016;11(1).
9. Ahmady A, Hapzah H, Mariana D. Penyuluhan gizi dan pemberian tablet besi terhadap pengetahuan dan kadar hemoglobin siswi sekolah menengah atas negeri di Mamuju. *Jurnal Kesehatan Manarang*. 2017 Dec 30;2(1).
10. Zaki I. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Penyuluhan Gizi Dengan Metode Stimulan. *Jurnal of Community Health Development*. 2021 Feb 1;2(1):65-71.
11. Suprpto S, Mulat TC, Hartaty H. Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*. 2022 May 31;3(1):96-102.
12. Sabriana R, Riyandani R, Rosmiaty R. Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan tentang Pentingnya Gizi dalam Kehamilan untuk Mencegah terjadinya Anemia. *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2022 Mar 1;1(1):7-11.
13. Putri RF, Sulastris D, Lestari Y. Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi anak balita di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal kesehatan andalas*. 2015 Jan 1;4(1).
14. Rosita A, Dahrizal D, Lestari W. Metode Emo Demo Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Rafflesia*. 2021 Nov 23;3(2):11-22.
15. Fatmah F. Gerakan sarapan sehat anak sekolah (sarasehan) untuk peningkatan pengetahuan ibu tentang sarapan sehat anak sekolah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2015;12(1):12-9.
16. Brun J. *Nutrition education: a model for effectiveness a synthesis of research*. *Journal of Nutrition Education*. 1985 Jun 1;17(2):ii-S44.
17. Ho A, Flynn AC, Pasupathy D. *Nutrition in pregnancy*. *Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine*. 2016 Sep 1;26(9):259-64.
18. Zahra AN, Mahirawatie IC, Hadi S. Perbedaan Pengetahuan Tentang Karies Gigi Sebelum Dan Setelah Promosi Kesehatan Dengan Menggunakan Media Flip Chart (Studi Pada Ibu Hamil K1 Di Puskesmas Bendo Kabupaten Magetan). *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*. 2022;3(2):233-41.
19. Fadjarajani S, Indrianeu T, Haekal TM, Purnama YI, Abdullah G, Saleh M, Hasanudin C. *Media Pembelajaran Transformatif*. Media Pembelajaran. 2020.
20. Firdaus SU, Fauzi S, Mubarak H. Efektifitas Penerapan Alat Peraga Edukatif Pegon Flip Chart Untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Siswa. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*. 2022 Jul 1;1(3):28-36.
21. Widayati E, Aisah S. Pemberian Pisang Ambon Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia. *Jurnal Ners Muda*. 2021 Aug 5;2(2).