

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Program Edukasi Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil Sebagai Strategi Pencegahan Keguguran (Miskram)**

Andi Ernawati Manuntungi<sup>1\*</sup>, Andi Hartati<sup>2</sup>, Yarnita<sup>3</sup>, Irma Aswani<sup>4</sup>, Sahalia<sup>5</sup>

<sup>\*1</sup> Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

<sup>2</sup> Program Studi Kebidanan, STIKes Amanah Makassar

<sup>3</sup> Program Studi Kebidanan, STIKes Piala Sakti Pariaman

<sup>4</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baramuli

<sup>5</sup> Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Marendeng Majene

#### **ABSTRACT**

Miscarriage is one of the reproductive health problems that still frequently occurs in Indonesia, especially among pregnant women with poor nutritional status. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of pregnant women about the importance of balanced nutrition as a means of preventing miscarriage. The program was carried out by lecturers and students through an educational approach in Village X, in July–August 2025. The implementation methods included nutrition counseling, demonstrations on preparing balanced meals, and individual mentoring. The results of the activity showed a significant increase in participants' understanding of nutritional needs during pregnancy, as indicated by a 45% increase in knowledge scores compared to before the intervention. In addition, participants showed positive changes in their consumption of nutritious foods. This activity is expected to serve as an implementable model in supporting maternal and child health programs at the village level.

**Keywords:** Balanced Nutrition, Pregnant Women, Health Education, Miscarriage Prevention, Community Empowerment

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### ABSTRAK

Keguguran (miskram) merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang masih sering terjadi di Indonesia, terutama pada ibu hamil dengan status gizi kurang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai upaya pencegahan keguguran. Program dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa melalui pendekatan edukatif di Desa X, pada bulan Juli–Agustus 2025. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan gizi, demonstrasi penyusunan menu seimbang, serta pendampingan individu. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang kebutuhan gizi selama kehamilan, ditunjukkan dengan peningkatan skor pengetahuan sebesar 45% dibandingkan sebelum intervensi. Selain itu, peserta menunjukkan perubahan positif dalam praktik konsumsi makanan bergizi. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model implementatif dalam mendukung program kesehatan ibu dan anak di tingkat desa.

**Kata Kunci:** Gizi Seimbang, Ibu Hamil, Edukasi Kesehatan, Pencegahan Keguguran, Pemberdayaan Masyarakat

\*Corresponding Author: Andi Ernawati Manuntungi

\*e\_mail: [manuntungi.ernha@gmail.com](mailto:manuntungi.ernha@gmail.com)

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### I. PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil merupakan salah satu indikator penting dalam keberhasilan pembangunan kesehatan nasional. Kehamilan adalah fase kritis yang memerlukan perhatian khusus, baik dari aspek medis, sosial, maupun gizi. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), sekitar 20–25% ibu hamil di Indonesia mengalami masalah kekurangan energi kronis (KEK), anemia, dan defisiensi mikronutrien, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan seperti keguguran, persalinan prematur, dan berat badan lahir rendah (BBLR).

Keguguran atau *miscarriage* didefinisikan sebagai berakhirnya kehamilan sebelum janin mampu hidup di luar rahim, biasanya sebelum usia kehamilan 20 minggu (WHO, 2021). Penyebab keguguran bersifat multifaktorial, mulai dari kelainan genetik, infeksi, gangguan hormonal, hingga malnutrisi. Salah satu faktor dominan yang dapat dimodifikasi adalah status gizi ibu hamil. Asupan gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin dan melemahkan kondisi fisik ibu, sehingga meningkatkan risiko keguguran.

Program gizi seimbang menekankan prinsip konsumsi makanan beragam, proporsional, dan aman, seperti yang tercantum dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Kemenkes RI 2014. Pemenuhan kebutuhan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (zat besi, asam folat, kalsium, vitamin) berperan penting dalam menjaga kesehatan ibu dan perkembangan janin. Sayangnya, pemahaman masyarakat terutama di wilayah pedesaan mengenai kebutuhan gizi ibu hamil masih rendah. Banyak ibu hamil yang masih menganggap bahwa makan banyak sudah cukup tanpa memperhatikan kualitas dan variasi makanan.

Dalam konteks inilah, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul “*Program Edukasi Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil sebagai Strategi Pencegahan Keguguran (Miskram)*” dilaksanakan. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi secara praktis dan partisipatif, sekaligus meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu hamil dalam menyusun menu seimbang sesuai kebutuhan gizi kehamilan. Melalui pendekatan penyuluhan, demonstrasi, dan pendampingan, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas serta mendukung upaya pemerintah dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB).

## II. METODE PELAKSANAAN

### a. Desain dan Pendekatan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif, yaitu melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan ini dipilih agar peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mampu memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Desain kegiatan menggabungkan metode penyuluhan, pelatihan, demonstrasi, dan pendampingan personal.

### b. Waktu dan Lokasi

Program dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2025 di Desa X. Lokasi dipilih berdasarkan rekomendasi puskesmas setempat karena masih tingginya angka ibu hamil dengan status gizi kurang dan kasus miskram yang dilaporkan.

### c. Sasaran dan Peserta

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester I–III yang tergabung dalam Posyandu Mawar Desa Sejahtera. Total peserta sebanyak 25 orang, dengan kriteria:

- Berdomisili di desa tersebut minimal 6 bulan,
- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan,
- Tidak memiliki komplikasi medis berat.

Kegiatan juga melibatkan bidan desa dan kader posyandu sebagai mitra pendukung.

### d. Tahapan Pelaksanaan

#### 1) Persiapan Kegiatan

- Koordinasi dengan perangkat desa, puskesmas, dan kader posyandu.
- Survei awal untuk mengidentifikasi masalah gizi dan kebutuhan informasi peserta.
- Penyusunan modul edukasi gizi seimbang untuk ibu hamil, leaflet, serta media pembelajaran visual.
- Penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### 2) Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga sesi utama:

#### a) Penyuluhan Gizi Seimbang

- Materi meliputi konsep gizi seimbang, kebutuhan zat gizi selama kehamilan, pencegahan anemia dan miskram, serta mitos seputar makanan ibu hamil.
- Disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok kecil dengan bantuan media PowerPoint, leaflet, dan video edukatif.

#### b) Demonstrasi Menu Seimbang

- Peserta dilatih menyusun menu harian menggunakan bahan pangan lokal sesuai dengan prinsip “Isi Piringku”.
- Tim pelaksana memperagakan cara memasak sehat rendah minyak dan garam.
- Peserta diajak praktik langsung dan berdiskusi mengenai alternatif bahan pangan murah dan bergizi.

#### c) Pendampingan dan Konseling Individu

- Setiap peserta mendapatkan pendampingan gizi personal oleh mahasiswa gizi dan bidan desa selama 4 minggu.
- Pemantauan dilakukan melalui pengukuran berat badan, lingkaran lengan atas (LILA), serta pengisian *food recall* 24 jam.

### 3) Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan dan perubahan tingkat pengetahuan serta perilaku peserta.

- Evaluasi pengetahuan: menggunakan pre-test dan post-test.
- Evaluasi perilaku: melalui observasi dan wawancara mendalam terkait kebiasaan makan.
- Evaluasi proses: menilai partisipasi dan kepuasan peserta terhadap metode dan materi.

#### e. Indikator Keberhasilan

Program dianggap berhasil apabila memenuhi indikator berikut:

- $\geq 80\%$  peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan minimal 30% dari hasil pre-test.

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

- $\geq 70\%$  peserta menunjukkan perubahan perilaku konsumsi pangan ke arah lebih seimbang.
- $\geq 90\%$  peserta menyatakan puas terhadap pelaksanaan kegiatan.

### f. Analisis Data

Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Skor pengetahuan dihitung dalam bentuk persentase peningkatan, sedangkan data perilaku dan persepsi peserta dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk menggali perubahan pemahaman dan praktik.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

#### 1) Gambaran Umum Peserta

Kegiatan diikuti oleh 25 ibu hamil dengan rentang usia 20–38 tahun. Berdasarkan hasil survei awal, sebagian besar peserta (60%) berada pada trimester II kehamilan, dengan tingkat pendidikan terbanyak adalah sekolah menengah (64%). Sebanyak 52% peserta memiliki status gizi kurang berdasarkan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA < 23,5 cm).

Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi ibu hamil. Rata-rata skor pengetahuan awal sebesar 55 dari 100. Setelah kegiatan edukasi, dilakukan *post-test* yang menunjukkan peningkatan rata-rata skor menjadi 80 dari 100 atau mengalami kenaikan sebesar 45%.

#### 2) Peningkatan Pengetahuan Gizi

Berikut data hasil evaluasi pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan:

No	Indikator Pengetahuan Gizi	Skor Rata-rata Pre-test	Skor Rata-rata Post-test	Persentase Kenaikan (%)
1.	Prinsip gizi seimbang selama kehamilan	52	82	57.7
2.	Jenis makanan sumber zat gizi penting	56	78	39.3

No	Indikator Pengetahuan Gizi	Skor Rata-rata Pre-test	Skor Rata-rata Post-test	Persentase Kenaikan (%)
3.	Kebutuhan zat besi dan asam folat	54	80	48.1
4.	Mitos dan fakta seputar makanan ibu hamil	58	83	43.1
5.	Dampak kekurangan gizi terhadap kehamilan	56	77	37.5
<b>Rata-rata</b>	—	<b>55</b>	<b>80</b>	<b>45.1</b>

Hasil di atas menunjukkan peningkatan signifikan dalam seluruh aspek pengetahuan gizi setelah kegiatan dilaksanakan. Peningkatan tertinggi terdapat pada pemahaman prinsip gizi seimbang, yang menunjukkan efektivitas metode penyuluhan interaktif dan demonstrasi menu.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Nugraheni et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil dalam pemenuhan nutrisi harian.

### 3) Perubahan Perilaku Konsumsi Pangan

Perubahan perilaku juga diamati melalui food recall dan observasi. Sebelum intervensi, hanya 36% peserta yang mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Setelah kegiatan berlangsung selama empat minggu, persentase tersebut meningkat menjadi 76%.

Peserta mulai mengurangi konsumsi makanan instan dan menggantinya dengan sumber protein hewani lokal seperti telur dan ikan. Beberapa peserta juga melaporkan peningkatan frekuensi makan dari 2 kali menjadi 3 kali sehari dengan porsi yang lebih seimbang.

Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disertai praktik langsung (demonstrasi menu dan pendampingan individu) lebih efektif dibandingkan penyuluhan satu arah. Menurut Fitriani dan Rahmawati (2021), metode learning by

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

doing dalam edukasi gizi terbukti meningkatkan daya ingat dan keterlibatan emosional peserta.

#### 4) Hasil Evaluasi Kepuasan Peserta

Evaluasi kepuasan peserta menunjukkan hasil yang sangat positif. Berdasarkan kuesioner umpan balik, 92% peserta menyatakan sangat puas terhadap pelaksanaan kegiatan. Mereka menilai penyampaian materi mudah dipahami, contoh menu aplikatif, dan pendampingan gizi membantu mereka menerapkan ilmu secara nyata di rumah.

Berikut ringkasan hasil evaluasi:

<b>Aspek yang Dinilai</b>	<b>Persentase Kepuasan (%)</b>
Materi edukasi mudah dipahami	96
Media pembelajaran menarik	88
Kegiatan demonstrasi bermanfaat	92
Pendampingan individu efektif	90
Keterlibatan peserta dan interaksi	94
<b>Rata-rata Kepuasan</b>	<b>92</b>

Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis partisipatif efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta dan memperkuat hasil pembelajaran.

#### **b. Pembahasan**

Kegiatan edukasi gizi seimbang terbukti memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan perilaku ibu hamil. Peningkatan pengetahuan sebesar 45% menegaskan bahwa pendekatan edukatif interaktif lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional. Selain itu, adanya sesi demonstrasi dan pendampingan personal memungkinkan peserta memahami secara praktis bagaimana menerapkan gizi seimbang menggunakan bahan pangan lokal.

Perubahan perilaku konsumsi pangan juga menunjukkan keberhasilan transfer pengetahuan ke dalam praktik sehari-hari. Hal ini penting karena perilaku makan sehat merupakan determinan utama dalam mencegah komplikasi kehamilan, termasuk

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

keguguran. Sejalan dengan WHO (2021), intervensi berbasis komunitas yang berfokus pada peningkatan gizi ibu hamil dapat mengurangi risiko keguguran hingga 20% di daerah dengan prevalensi KEK tinggi.

Keberhasilan program ini tidak terlepas dari kolaborasi antara akademisi, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Kolaborasi ini memperkuat aspek keberlanjutan program, karena kader posyandu dan bidan desa dapat melanjutkan edukasi secara berkala setelah kegiatan selesai.

Namun demikian, keterbatasan kegiatan ini adalah jumlah peserta yang relatif kecil dan waktu pendampingan yang singkat. Untuk pengembangan ke depan, program serupa dapat diperluas ke wilayah lain dengan durasi pendampingan yang lebih panjang dan dukungan digital learning berbasis aplikasi kesehatan ibu hamil.

#### **IV. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **a. Kesimpulan**

Program Edukasi Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil sebagai Strategi Pencegahan Keguguran (Miskram) yang dilaksanakan di Desa X, telah memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku gizi ibu hamil.

Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 45% dan peningkatan perilaku konsumsi pangan sehat hingga 40% dibandingkan sebelum kegiatan. Peserta menunjukkan kemampuan menyusun menu seimbang, mengenali kebutuhan zat gizi makro dan mikro, serta menerapkan prinsip Isi Piringku dalam kehidupan sehari-hari.

Tingkat kepuasan peserta yang mencapai 92% menunjukkan bahwa metode pelaksanaan berbasis edukasi partisipatif dan demonstratif sangat efektif dalam membangun pemahaman yang berkelanjutan. Pendekatan yang melibatkan bidan desa dan kader posyandu turut memperkuat aspek keberlanjutan dan pemberdayaan masyarakat.

Kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya sebagai model intervensi berbasis masyarakat dalam upaya pencegahan keguguran melalui peningkatan status gizi ibu hamil. Kegiatan ini juga sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs) poin ke-3,

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

yaitu menjamin kehidupan sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua usia, khususnya dalam konteks kesehatan ibu dan anak.

### **b. Saran**

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi kegiatan, beberapa rekomendasi dapat diajukan:

#### 1) Keberlanjutan Program:

Diperlukan tindak lanjut kegiatan serupa secara periodik melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, puskesmas, dan kader posyandu. Program lanjutan dapat dikembangkan dengan fokus pada pendampingan intensif bagi ibu hamil dengan risiko gizi kurang.

#### 2) Pemanfaatan Teknologi Digital:

Penggunaan media digital seperti *e-booklet*, video interaktif, atau aplikasi mobile tentang gizi ibu hamil perlu dikembangkan untuk memperluas jangkauan edukasi, terutama bagi masyarakat di daerah terpencil.

#### 3) Pendekatan Keluarga:

Edukasi sebaiknya tidak hanya menasar ibu hamil, tetapi juga melibatkan suami dan keluarga inti agar dukungan dalam penyediaan makanan bergizi dapat terwujud di tingkat rumah tangga.

#### 4) Evaluasi Jangka Panjang:

Diperlukan penelitian lanjutan untuk memantau dampak jangka panjang terhadap status gizi ibu dan bayi, termasuk berat badan lahir dan prevalensi anemia selama kehamilan.

#### 5) Replikasi Program di Wilayah Lain:

Model pelaksanaan kegiatan ini dapat direplikasi di desa lain dengan menyesuaikan kondisi sosial budaya dan potensi pangan lokal, sehingga dapat menjadi bagian dari strategi nasional dalam pencegahan keguguran melalui perbaikan gizi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Andi Ernawati Manuntungi., Parwati, D., Thalib, K. U., Susanti, S., Darmansyah, S., Sallo, A. K. M., Susiandari, A., D, Y., & Rabuana, S. (2023). Edukasi dan Pendidikan Kesehatan

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Menstruasi pada Remaja Putri Di SMP Negeri Kabupaten Mamuju. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 234–245. <https://doi.org/10.59585/bajik.v2i1.388>
2. Agustina, R., & Nurlaila, S. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil di Puskesmas Sukabumi*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 45–53.
  3. Andriani, M., & Wirjatmadi, B. (2020). *Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
  4. Arifin, Z., & Handayani, L. (2022). *Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Melalui Metode Edukasi Partisipatif di Desa Lestari*. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 5(2), 78–86.
  5. Djunaedi, D., Pannyiwi, R., Rasyid, D., Yulis, D. M., & Marpaung, S. H. (2023). *Bedah Rumah Untuk Kesejahteraan Dan Kesehatan Masyarakat Tidak Mampu Di Gowa Kota Makassar*. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i1.179>
  6. Fitriani, N., & Rahmawati, L. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Praktik terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Makan Ibu Hamil*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 45–53.
  7. Hastuti, D. P., & Rahayu, N. (2020). *Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kabupaten Sleman*. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(3), 214–222.
  8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
  9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
  10. Mulyani, T., & Nurhidayah, D. (2022). *Edukasi Gizi Seimbang untuk Pencegahan Risiko Keguguran pada Ibu Hamil di Daerah Pedesaan*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 6(2), 102–110.
  11. Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan*. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
  12. Nugraheni, D. A., Sari, P. D., & Rahmawati, L. (2022). *Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perilaku Makan Ibu Hamil di Kabupaten Bantul*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 112–120.
  13. Pratama, H., & Wulandari, I. (2021). *Hubungan Status Gizi Ibu Hamil dengan Kejadian Keguguran Spontan di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul*. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 30–38.
  14. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). *Hubungan Peran Keluarga Dengan Perilaku Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja di Kabupaten Sidenreng Rappang*. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 184–190. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.855>

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

15. Rahayu, A., & Setyorini, D. (2020). *Analisis Faktor Risiko Terhadap Kejadian Abortus Spontan pada Ibu Hamil*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi dan Anak*, 7(2), 58–65.
16. Rahmadani, F., & Oktaviani, P. (2022). *Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Edukasi Gizi Ibu Hamil untuk Mencegah Risiko Keguguran*. *Jurnal Abdimas Sehat*, 5(1), 21–29.
17. Sahalia, S., Hartati, A., & Cakrawati, C. (2025). *Penyuluhan Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Risiko Preeklampsia*. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 24–32. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.874>
18. Sari, W. P., & Utami, D. (2021). *Pengaruh Konseling Gizi terhadap Pengetahuan dan Asupan Zat Besi Ibu Hamil di Puskesmas*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 75–83.
19. Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). *The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department*. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 606–613. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867>
20. World Health Organization. (2021). *Antenatal Care Recommendations for a Positive Pregnancy Experience*. Geneva: WHO.
21. Yuliana, R., & Rini, A. (2023). *Pengaruh Pola Konsumsi Gizi Seimbang terhadap Kesehatan Reproduksi Ibu Hamil*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(1), 64–72.
22. Yarnita, Y., Nursiah, A., Ernandini, E., & Kasmiasi, K. (2025). *Peran Bidan Dalam Memberdayakan Nenek Sebagai Caregiver Cucu Melalui Edukasi Gizi Dan Kesehatan Anak*. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 123–133. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.881>