

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG GIZI PENAMBAHAN BERAT BADAN SELAMA KEHAMILAN

Oleh:

Mirna Pane^{1*)}, Nur Aliyah Rangkuti²⁾, Ayannur Nasution³⁾, Leli Khairani⁴⁾

^{1,2,3,4} Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan

email: mirnamirnaa780@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Submit, 11 Maret 2026

Diterima, 25 Maret 2026

Publish, 30 Maret 2026

Kata Kunci:

Pengetahuan,

Ibu Hamil,

Gizi.

Abstrak

Kandungan zat gizi yang terdapat dalam makanan sangatlah penting bagi ibu hamil untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi dan menghindari berbagai macam komplikasi seperti anemia, perdarahan dan berat badan ibu hamil tidak bertambah secara normal. Pertambahan berat badan dapat digunakan sebagai indeks untuk menentukan status gizi wanita hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang gizi penambahan berat badan selama kehamilan di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025. Jenis penelitian adalah *kuantitatif* dengan desain *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang berada di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025 sebanyak 31 orang bulan Mei 2025, dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 11 orang dengan menggunakan metode *total sampling*. Analisa yang digunakan adalah univariat. Hasil analisa menunjukkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi penambahan berat badan selama kehamilan berada pada pengetahuan cukup sebanyak 15 orang (48,4%). Disarankan pada ibu hamil agar lebih peduli terhadap informasi kesehatan, dan dapat meningkatkan pengetahuannya tentang gizi penambahan berat badan selama kehamilan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



1. PENDAHULUAN

Masa hamil adalah masa dimana seorang wanita memerlukan berbagai unsur gizi yang jauh lebih banyak daripada yang diperlukan dalam keadaan biasa. Ibu sehat akan melahirkan bayi yang sehat. Status gizi ibu hamil sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Status gizi normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat cukup bulan dengan berat badan normal dan apabila ibu hamil mengalami kurang gizi maka akibat yang akan di timbulkan keguguran, bayi lahir mati cacat bawaan, anemia, dan bayi berat lahir rendah (BBLR) (Mamuroh, 2019).

Peningkatan berat badan ibu selama hamil menandakan adanya adaptasi ibu terhadap pertumbuhan janin. Pada wanita dengan berat badan rata-rata atau rendah, kurangnya penambahan berat

badan selama kehamilan dapat menimbulkan pertumbuhan janin terhambat, makin berat badan ibu hamil, makin bertambah juga berat badan lahir bayi (Ilmiani, 2019).

Kenaikan berat badan yang kurang dari 7 kg tetapi melahirkan bayi yang normal lebih dari 2500 gram, dan ibu KEK tidak selalu melahirkan bayi dengan BBLR. Hal tersebut dikarenakan berat bayi lahir tidak hanya di pengaruhi oleh kenaikan berat badan ibu selama kehamilan ataupun status gizi yang ditandai dengan LILA 23,5 cm. Ada faktor lain yang dapat mempengaruhi berat badan bayi baru lahir antara lain genetik yang normal dan patologis, penyakit ibu, obstetrik dan lingkungan. Untuk batas kenormalan kenaikan berat badan ibu hamil sendiri tergantung dari indeks masa tubuh wanita sebelum hamil (Salaeh, 2014).

World Health Organization (2018), diperkirakan 15 juta bayi yang terlahir premature

setiap tahunnya di seluruh dunia. Dari sejumlah 15 juta bayi premature tersebut, sebanyak 1,1 juta bayi dilaporkan meninggal dunia karena berbagai komplikasi. Kondisi premature sendiri terjadi ketika seorang bayi lahir di bawah usia kurang dari 32 minggu dengan berat badan dibawah 1.500 gram. Berbagai hal diduga berperan dalam terjadinya peristiwa bayi premature, salah satunya adalah kekurangan gizi selama kehamilan. Di Afrika dan Asia, dimana terdapat 10,9 juta kelahiran prematur (FKUI, 2021).

Angka kejadian prematur di Indonesia masih tergolong tinggi. Indonesia termasuk kedalam peringkat 5 besar angka kejadian prematur yang tinggi, yaitu sekitar 657.700 kelahiran. Sedang, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 menunjukkan, 48 kelahiran prematur di Indonesia disebabkan oleh kondisi anemia ibu selama kehamilan (Imandiar, 2021).

Data laporan Profil Kesehatan Sumatera Utara (2016), dari 281.499 bayi lahir hidup, jumlah bayi yang meninggal sebanyak 1.132 bayi sebelum usia 1 tahun dan BBLR 7,2%. Jumlah BBLR salah satu rumah sakit Sumatera Utara di RSUD Mitra Medika Medan tahun 2017 sebanyak 63 kasus. Berat badan bayi baru lahir berhubungan dengan status gizi ibu sewaktu terjadi konsepsi, proses kehamilan hingga kelahiran. Gizi yang cukup bagi ibu dan janin sangat dibutuhkan untuk memenuhi peningkatan kebutuhan gizi selama kehamilan (Dinkes Sumut, 2019).

Pertambahan berat badan ibu hamil hal yang perlu dipantau selama kehamilan. Wanita hamil mengalami perubahan metabolik sebagai respon terhadap pertumbuhan janin dan plasenta yang cepat serta kebutuhan yang semakin meningkat. Sebagian besar peningkatan berat badan selama hamil dihubungkan dengan uterus dan isinya, payudara, serta perubahan volume darah serta cairan ekstraseluler. Sisanya diakibatkan oleh perubahan metabolik yang menyebabkan bertambahnya air di dalam sel dan penumpukan lemak dan protein baru (Ummah, 2016).

Pertambahan berat badan dapat digunakan sebagai indeks untuk menentukan status gizi wanita hamil. Kenaikan berat badan sebesar 11-13 kg atau hasil pengukuran LILA (lingkar lengan atas) lebih dari 23,5 cm merupakan indikator seorang ibu tidak mengalami KEK, sehingga diharapkan ibu bisa menjalani kehamilan dan persalinan yang aman serta melahirkan bayi yang sehat. Nutrisi memainkan peranan utama dalam kesehatan ibu dan anak. Faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi ibu hamil yaitu pengetahuan, prasangka, kebiasaan, kesukaan dan status ekonomi (Kuswandini, 2018).

Pertambahan berat badan selama kehamilan penting untuk diperhatikan. Jika kurang dari normal, akan memberikan dampak yang merugikan, diantaranya yaitu BBLR yang berisiko tinggi

terhadap kejadian infeksi, kematian, dan kesakitan. Selain itu, juga terjadi peningkatan risiko penyakit jantung dan stroke pada bayi yang lahir dengan berat badan kurang dari 3000 gram, serta berisiko terjadi kematian sebesar 13% (Ayundasari, 2017).

Maghfiroh (2015) "hubungan pertambahan berat badan ibu hamil dan kejadian berat badan lahir rendah di Wilayah Kerja Puskesmas Pamulang Kota Tangerang". Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pertambahan berat badan rendah selama hamil beresiko melahirkan bayi dengan status BBLR sebesar 2,27 kali dibandingkan dengan pertambahan berat badan normal selama masa kehamilan.

Wijaksono (2019) "hubungan kenaikan berat badan ibu selama kehamilan dengan berat badan lahir bayi di RSUD Curup Kabupaten Rejang Lebong". Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif kuat antara berat badan ibu hamil, umur, paritas, dan tinggi badan dengan berat lahir bayi, dan faktor yang paling menentukan adalah berat badan ibu hamil dan umur. Ibu hamil yang mengalami peningkatan berat badan <250 gram/minggu selama trimester kedua dan ketiga kehamilan lebih beresiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah.

Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi selama kehamilan berdampak buruk bagi janin. Pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi kehamilan sangat penting untuk diperhatikan. Pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan akan berpengaruh pada perilakunya. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik, kemungkinan akan memberikan gizi yang cukup bagi bayinya (Wahyudi, 2016).

Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk menekan angka gizi kurang pada ibu hamil salah satunya dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang kebutuhan gizi yang baik pada ibu hamil. Disamping itu dengan pemantauan kebutuhan gizi ibu hamil baik pada awal kehamilan dan pemantauan gizi selama hamil sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi sedini mungkin (Setyowati dan Desi, 2017).

Data di Klinik Harapan Bunda Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2024 terdapat jumlah ibu hamil sebanyak 119 orang dan ibu yang mengalami berat badan tidak normal sebanyak 17 orang. Alasan terjadinya berat badan tidak normal pada ibu hamil disebabkan oleh stres atau tekanan secara emosional yang dialami ibu hamil. Saat stress, nafsu makan ibu hamil berkurang, sehingga kebutuhan energi dan nutrisinya kurang tercukup. Hal inilah yang kemudian membuat ibu hamil sulit menambah berta badan.

Berdasarkan survey awal Januari 2025 yang dilakukan di Klinik Harapan Bunda Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025, terdapat jumlah ibu hamil sebanyak 38 orang. Berdasarkan hasil

wawancara kepada 5 orang ibu hamil, terdapat 3 ibu hamil kurang mengetahui gizi ibu hamil untuk penambahan berat badan selama kehamilan. Nutrisi ibu hamil sangat dibutuhkan untuk ibu dan janin didalam kandungan, agar janin yang dikandungnya baik dan kesehatan ibu saat melahirkan terjamin. Sedangkan 2 ibu hamil mengetahui nutrisi atau gizi yang dibutuhkan selama kehamilan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang gizi penambahan berat badan selama kehamilan di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025 yang diamati pada periode waktu yang sama.

2. METODE PENELITIAN

Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara, masih terdapat ibu hamil berat badannya tidak normal sesuai kehamilan. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut karena mudah dijangkau tidak jauh dan cukup mengetahui kondisi perkembangan pendidikan di lokasi yang menjadi tujuan penelitian. Waktu Penelitian dilaksanakan mulai bulan Desember 2024 s/d Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang berada di Klinik Harapan Bunda Kabupaten Padang Lawas Utara sebanyak 31 orang Mei 2025. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dan representatif dari populasi yang akan diteliti (Sugiyono, 2017). Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang ada di Klinik Harapan Bunda Kabupaten Padang Lawas Utara. Jadi jumlah sampel dalam penelitian seluruhnya 31 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, cara memilih sampel dengan mengambil semua anggota populasi menjadi sampel. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100.

Analisis data secara univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran frekuensi responden. Analisa ini digunakan untuk memperoleh gambaran masing-masing variabel gambaran pengetahuan ibu hamil tentang gizi penambahan berat badan selama kehamilan. Cara mengukur/melihat gambaran pada penelitian yaitu menggunakan uji analisis deskriptif dengan menggunakan komputerisasi dan program spss.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025

Karakteristik	f	%
Umur		
<20 tahun	2	6,5

20-35 tahun	25	80,6
>35 tahun	4	12,9
Pendidikan		
SD	10	32,3
SMP	15	48,4
SMA	6	19,4
Penambahan berat badan ibu hamil		
Normal	23	74,2
Tidak normal	8	25,8
Usia kehamilan		
Trimester I	7	22,6
Trimester II	13	41,9
Trimester III	11	35,5
Jumlah	31	100

Hasil tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa umur responden mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 25 orang (80,6%) dan minoritas berumur <20 tahun sebanyak 2 orang (6,5%). Berdasarkan pendidikan responden mayoritas berpendidikan SMP sebanyak 15 orang (48,4) dan minoritas berpendidikan SMA sebanyak 6 orang (19,4%). Berdasarkan penambahan berat badan ibu hamil mayoritas normal sebanyak 23 orang (74,2%) dan minoritas tidak normal sebanyak 8 orang (25,8%). Kemudian berdasarkan usia kehamilan mayoritas trimester II sebanyak 13 orang dan minoritas trimester I sebanyak 7 orang (22,6%).

2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Penambahan Berat Badan Selama Kehamilan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Penambahan Berat Badan Selama Kehamilan Di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Penambahan Berat Badan Selama Kehamilan	f	%
Kurang	15	48,4
Cukup	10	32,3
Baik	6	19,4
Jumlah	31	100

Hasil tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa pengetahuan ibu hamil tentang gizi penambahan berat badan selama kehamilan mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 15 orang (48,4%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (19,4%).

PEMBAHASAN

Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Penambahan Berat Badan Selama Kehamilan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025 didapatkan mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 15 orang (48,4%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (19,4%). Dapat dilihat bahwa pengetahuan hasil tahu, dan ini terjadi setelah melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Pengetahuan terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang dapat memecahkan masalah yang dihadapinya, pengetahuan tersebut dapat diperoleh baik dari

pengalaman sendiri maupun dari orang lain (Notoatmodjo, 2014).

Berdasarkan hasil kuisioner didapatkan bahwa jawaban pertanyaan 17 orang 9 (54,8%) ibu tidak mengetahui pengertian dari gizi selama kehamilan. Menurut Mamuroh (2019) pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dengan baik dapat mempengaruhi perilaku ibu khususnya berkaitan dengan konsumsi makanan. Dengan pengetahuan yang baik tentunya pola makan dan perilaku ibu dalam mengonsumsi makanan lebih memperhatikan kualitas kandungan gizi dibandingkan kuantitas atau banyaknya makanan yang dikonsumsi. Dengan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung nutrisi tentunya dapat meningkatkan kesehatan dan pertumbuhan ibu dan balita. Dengan demikian pengetahuan tentang nutrisi bagi ibu sangat penting.

Hasil penelitian kuisioner juga menunjukkan pengetahuan ibu hamil terhadap sumber zat gizi yang menjadikan salah satu bagian dari pentingnya gizi selama kehamilan yaitu tidak mengetahui 25,8% kentang, umbi dan jagung sumber karbohidrat. Menurut Almatsier (2015) fungsi zat gizi diantaranya untuk memberi energi (zat pembakar), pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh (zat pembangun) dan untuk pengatur proses tubuh (zat pengatur) dimana zat gizi tersebut terkandung didalam karbohidrat, protein, mineral, lemak, vitamin, zat besi dan lain-lain. Maka sebuah kemungkinan yang besar apabila pengetahuan ibu hamil kurang akan terjadi ketidakpedulian terhadap asupan gizi ketiak hamil.

Hasil penelitian terdapat 15 orang (48,4%) menunjukkan ibu hamil yang mempunyai pengetahuan tentang makanan bergizi dengan kategori rendah penambahan berat badannya banyak yang tidak normal. Kemudian 6 orang (19,4%) ibu hamil berpengetahuan baik. Apabila ibu hamil mempunyai pengetahuan tentang gizi yang dibutuhkan bagi dirinya sendiri dan mampu serta mau mengkonsumsinya dengan baik maka berat badannya cenderung sesuai dengan usia kehamilan. Hal ini mungkin disebabkan karena ibu tidak banyak mengetahui apa yang harus dikonsumsi untuk ibu hamil termasuk kebutuhan nutrisi yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan dirinya dan sebagian ibu tidak memperoleh informasi dari media elektronik atau masukan dari petugas kesehatan atau orang lain. Ini membuktikan bahwa pengetahuan tentang gizi kurang dimiliki oleh ibu hamil (Sumiati, 2016).

Menurut Proverawati dan Asfuh (2019) gizi ibu hamil bisa dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya pengetahuan ibu hamil tentang gizi. Pengetahuan tentang gizi sangatlah penting guna mencegah terjadinya kekurangan gizi pada ibu hamil dan dapat menghindari berbagai macam komplikasi. Dengan mengetahui kandungan zat gizi pada makanan diharapkan ibu juga mau mengonsumsi makanan bergizi tersebut.

Sebaliknya apabila ibu tidak mengetahui tentang kandungan zat gizi pada bahan makanan yang akan dikonsumsi, maka ibu akan mengonsumsi 1 bahan makanan saja, misalnya hanya mengandung karbohidrat, protein, mineral, dan vitamin saja.

Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat Depkes RI (2016) yang menyatakan secara umum penyebab kekurangan gizi pada ibu hamil adalah konsumsi makanan yang tidak memenuhi syarat gizi yang dianjurkan, jarak kehamilan dan persalinan yang berdekatan, tingkat pendidikan dan pengetahuan yang rendah sehingga menyebabkan ibu tidak mengerti bagaimana cara pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan ibu selama kehamilannya.

Hasil penelitian sejalan dengan Mamuroh (2019) tentang pengetahuan gizi selama kehamilan di dapatkan hasil mayoritas pengetahuan ibu baik sebanyak 25 responden 86,2 %. Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan terhadap jenis-jenis gizi bagi ibu hamil baik 41,4% dapat mencerminkan bahwa ibu hamil tingkat pengetahuannya baik. Menurut teori Arisman (2016) jenis-jenis gizi bagi ibu hamil diantaranya cukup kalori untuk dapat membentuk lebih banyak jaringan tubuh bukan lemak seperti yang terkandung pada karbohidrat, protein, mineral air.

Asumsi peneliti bahwa semakin baik pengetahuan ibu hamil tentang gizi diharapkan dapat meningkatkan berat badan ibu hamil secara normal selama proses kehamilan. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan akan berdampak terhadap terjadinya kekurangan gizi pada ibu hamil. Dampak kekurangan gizi terhadap ibu hamil yaitu dapat menimbulkan anemia gizi besi yang banyak terdapat di Indonesia maka ibu hamil dianjurkan untuk mendapat tambahan zat besi atau makanan yang mengandung zat besi. Pada dasarnya pemberian pengetahuan tentang status gizi ibu hamil adalah bagian dari upaya untuk mengoptimalkan kemampuan ibu, sehingga dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan ibu hamil memiliki status gizi yang baik pula. merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan (Ilmiani, 2019).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengetahuan ibu hamil tentang gizi penambahan berat badan selama kehamilan di Klinik Harapan Bunda Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025 mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (48,4%).

Saran

Adapun saran yaitu : 1) Bagi Responden. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan ibu hamil tentang manfaat manfaat asupan gizi untuk ibu hamil penambahan berat

badan selama kehamilan. 2) Bagi tempat penelitian. Diharapkan penelitian ini digunakan sebagai masukan bagi Desa untuk lebih mengetahui manfaat asupan gizi untuk ibu hamil penambahan berat badan selama kehamilan. 3) Bagi Institusi Kebidanan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi perpustakaan atau sebagai bahan acuan penelitian tentang pengetahuan ibu hamil manfaat asupan gizi untuk ibu hamil penambahan berat badan selama kehamilan. 4) Bagi Institusi Pendidikan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi manfaat serta menambah wawasan bagi para pembaca, sebagai referensi atau bahan pustaka yang digunakan dalam melakukan penelitian berikutnya.

5. REFERENSI

- Almatsier, S. (2015). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Anonim. (2015). *Pengertian Ibu Hamil*. Diperoleh dari <http://fartherhou.wordpress.com>, tanggal 10 Januari 2022
- Arisman. (2016). *Buku Ajar Ilmu Gizi, Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Ayundasaki Kalnensa. (2017). *Hubungan Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Hamil Dengan Berat Badan Bayi Yang Dilahirkan Di Puskesmas Sleman*. Skripsi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Budiman, & Riyanto. (2013). *Kapasitas Selektif Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- FKUI. (2021). *Indonesia Urutan 5 Jumlah Kelahiran Premature, Ini Saran Peneliti UI*. Universitas Indonesia, url.fk.ui.ac.id
- Hidayat, A. Alimul. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Ilmiani, TK. (2019). *Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil dengan Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung*. Skripsi, Universitas Lampung
- Imandiar yudistira. (2021). *RI Peringkat 5 Tertinggi Kelahiran Bayi Premature Di Dunia*. Diperoleh <http://www.detik.health.com>
- Mamuroh., Sukmawati dan Restu Widiasih. (2019). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Selama Kehamilan Pada Salah Satu Desa Di Kabupaten Garut*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, Volume 15, No.1, April 2019
- Oksalina Rahma Anugerah. (2016). *Analisis Hubungan Berat Lahir Bayi Berdasarkan Penambahan Berat Badan Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kendal Kerep Malang*. Skripsi
- Salmah. (2016). *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta: EGC
- Setiyowati Eppy Dan Desi Emilyati. (2017). *Pengaruh Kebutuhan Gizi Terhadap Perubahan Berat Badan Ibu Hamil Di Desa Petis RT 02 RW 02 Kecamatan Duduk Sampeyan Kabupaten Gresik*. MTPH Journal, Volume 01 Nomor 01 Tahun 2017
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumiati. (2016). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Penambahan Berat Badan Ibu Hamil Di Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari*. Karya Tulis Ilmiah Poltekkes Kemenkes Kendari
- Theresa. (2012). *Manajemen Berat Badan Kehamilan*. Jakarta: Arcan
- Ulfah Sarrah. (2021). *Proses Terjadinya Kehamilan*. Diakses 10 Januari 2022, url <http://www.proses-terjadinya-kehamilan.html>
- Ummah, Hafari F. N. (2016). *Hubungan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil dengan Berat Badan Bayi Baru Lahir di BPM R Jatisrano*. UNS-F Kedokteran
- Wahyudi, AS. Suarilah, I. Mumpuningtias, ED & Astutik, MF. (2016). *Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Selama Kehamilan Melalui Promosi Kesehatan*. Jurnal INJEC, 178-186
- Waryana. (2015). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Waryorno. (2013). *Kimia pangan dan Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utam
- Wijaksono Ade Wahyulian. (2019). *Hubungan Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil Dan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Pripinsi Bengkulu*. Artikel Penelitian, Vol 42, No 2 (2019)