



Hubungan Pola Makan dan Status Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Haekto, Kecamatan Noemuti Timur Kabupaten Timor Tengah Utara

Francisco Da Cunha Amleny¹, G.A Dewi Kusumayanti², Ida Ayu Eka Padmiari³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Terpana Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

Received : 19 Agustus 2026, Revised : 8 September 2026, Published : 15 September 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Francisco Da Cunha Amleny

E-mail: chycodacunha2@gmail.com

Abstrak

Data anemia di Puskesmas Haekto pada tahun 2024 prevalensi mencapai 71,5 % dan pada tahun 2025 sebesar 37,1%. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Status Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Haekto Kecamatan Noemuti Timur, Kabupaten Timor Tengah Utara. Penelitian dilaksanakan tanggal 1 juni sampai dengan 30 juni 2026. Populasi dan sampel berjumlah 23 orang ibu hamil, dipilih menggunakan teknik simple total sampling. Penelitian ini bersifat observasional dengan rancangan cross sectional. Instrument penelitian menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) selama satu minggu terakhir, sedangkan data status anemia ibu hamil di peroleh melalui pemeriksaan laboratorium oleh tenaga analis laboratorium kemudian data dianalisis dengan menggunakan uji chi-square, hasil penelitian menunjukan sampel dengan pola makan seimbang sebanyak 56,5% dan sampel dengan pola makan tidak seimbang sebesar 43,5%, Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan Status anemia pada ibu hamil di Puskesmas Haekto dengan nilai $p\text{-value} = 0,023$. Kepada puskesmas agar memberikan pendidikan kesehatan mengenai pola makan yang baik pada ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia, terutama dalam mengkonsumsi buah-buahan yang banyak mengandung serat dan vitamin.

Kata Kunci - anemia, ibu hamil, pola makan

Abstract

The prevalence of anemia at Haekto Health Center was 71.5% in 2024 and decreased to 37.1% in 2025. This study aimed to determine the relationship between dietary patterns and anemia status among pregnant women in the working area of Haekto Health Center, East Noemuti District, North Central Timor Regency. The study was conducted from June 1 to June 30, 2026. The population and sample consisted of 23 pregnant women, who were selected using a total sampling technique. This study employed an observational method with a cross-sectional design. The research instrument used was a Food Frequency Questionnaire (FFQ) assessing dietary intake over the previous week, while the anemia status of pregnant women was determined through laboratory examinations conducted by laboratory personnel. The data were analyzed using the chi-square test.

The results showed that 56.5% of the respondents had a balanced dietary pattern, while 43.5% had an unbalanced dietary pattern. There was a significant relationship between dietary patterns and anemia status among pregnant women at Haekto Health Center, with a $p\text{-value}$ of 0.023. It is recommended that the health center provide health education on appropriate dietary patterns for pregnant women to prevent anemia, particularly by encouraging the consumption of fruits that are rich in fiber and vitamins.

Keywords - anemia, dietary patterns, pregnant women

How To Cite : Amleny, F. D. C., Kusumayanti, G. A. D., & Padmiari, I. A. E. (2026). Hubungan Pola Makan dan Status Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Haekto, Kecamatan Noemuti Timur Kabupaten Timor Tengah Utara. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 3(4), 808 - 815. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v3i4.1054>
Copyright ©2026 Francisco Da Cunha Amleny, G.A Dewi Kusumayanti, Ida Ayu Eka Padmiari

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi pada ibu hamil. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), prevalensi anemia pada ibu hamil secara global mencapai sekitar 37%. Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 27,7%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang perlu ditangani, terutama melalui pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan.

Anemia pada wanita hamil dapat meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan, seperti meningkatkan resiko terjadinya kematian janin di dalam kandungan, melahirkan secara premature, atau bayi lahir dengan berat badan rendah dan juga angka kematian bayi setelah dilahirkan (Purwaningrum, 2019).

Salah satu faktor yang berhubungan dengan anemia pada ibu hamil adalah pola makan. Pola makan yang sehat harus memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi, seperti protein, zat besi, vitamin, mineral, serat, dan air (Manuaba, 2016). Kurangnya nutrisi selama kehamilan tidak hanya mempengaruhi berat badan bayi saat lahir, tetapi juga mempengaruhi anemia pada ibu hamil (Mariana, 2018). Selain itu, pola makan yang kurang beragam dan tidak sesuai kebutuhan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi, terutama zat besi, yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Oleh karena itu, ibu hamil perlu mengonsumsi makanan yang beragam, termasuk makanan pokok, sayur, buah, serta sumber protein hewani dan nabati.

Upaya penanganan dilakukan melalui penerapan konsumsi makanan bergizi seimbang dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Perbaikan pola makan dan kebiasaan makan yang sehat dan baik selama kehamilan akan membantu ibu untuk mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan beragam seperti kelompok pangan (makanan pokok, kelompok pangan, sayur dan buah), pastikan di dalam menu sehari-hari mengandung sumber pangan hewani, yang merupakan sumber zat besi sehingga dapat mencegah dan mengurangi kondisi anemia pada ibu hamil (Sulistioningsih, 2015).

Di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), jumlah ibu hamil yang mengalami anemia pada tahun 2023 tercatat sebanyak 10.747 orang atau 18,47%, sedangkan pada tahun 2024 sebanyak 10.185 orang atau 16,89%. Di Kabupaten Timor Tengah Utara (TTU), prevalensi anemia pada ibu hamil pada tahun 2023 mencapai 23,1% dan meningkat menjadi 25,2% pada tahun 2024. Kondisi yang lebih tinggi ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Haekto. Pada tahun 2024, dari 88 ibu hamil terdapat 63 orang yang mengalami anemia atau sebesar 71,5%. Pada tahun 2025, dari 78 ibu hamil terdapat 29 orang yang mengalami anemia atau sebesar 37,1%.

Berdasarkan tingginya kejadian anemia pada ibu hamil serta hasil pengamatan awal mengenai pola makan ibu hamil yang belum optimal di wilayah kerja Puskesmas Haekto, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul "Hubungan Pola Makan dengan Status Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Haekto Kecamatan Noemuti Timur, Kabupaten Timor Tengah Utara."

METODE

Jenis penelitian yang digunakan penelitian *observational* dan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Haekto Kecamatan Noemuti Timur,

Kabupaten Timor Tengah Utara pada tanggal 01 Juni – 30 Juni 2026. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan pemeriksaan di puskesmas Haekto dan yang berdomisili di wilayah kerja puskesmas Haekto, Kecamatan Noemuti Timur yang berjumlah 23 orang Ibu Hamil dan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* dimana seluruh populasi dijadikan sampel dengan kriteria tinggal di wilayah kerja Puskesmas Haekto dengan trisemester I, II dan III.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner FFQ digunakan untuk mengetahui pola makan ibu hamil selama satu minggu terakhir, terdapat tabel yang berisikan kategori A dengan skor 50 yaitu setiap hari (2-3 kali), B dengan skor 25 yaitu 1 kali per hari (7x/minggu), C dengan skor 15 yaitu (5-6x/minggu), D dengan skor 10 yaitu (3-4x/minggu), E dengan skor 1 yaitu (1-2x/minggu), dan F dengan skor 0 yaitu tidak pernah. Kemudian skor yang didapat dijumlahkan dan dikategorikan. Untuk variabel independen (pola makan) diberikan kode : 1 = Tidak Seimbang jika skor ≤ 235 , 2 = Seimbang jika skor >236 . Selanjutnya dengan teknik wawancara dilakukan bersamaan dengan pengisian kuesioner untuk memperoleh informasi terkait dengan pemahaman tentang pentingnya nutrisi pada masa kehamilan. Selain itu, pengukuran kadar Hemoglobin (Hb) menggunakan alat seperti *Hemocue* untuk menentukan status anemia.

Analisis bivariate yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis hasil uji statistic menggunakan *chi-square*, jika *p value* $\leq 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Jika *p value* $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen

PEMBAHASAN

Seraca geografis UPT Puskesmas Haekto merupakan salah satu dari 26 puskesmas yang ada di Kabupaten Timor Tengah Utara. Luas wilayah kerja adalah 54,39 km² yang meliputi 4 desa yang secara administratif berada dalam di wilayah Kecamatan Noemuti Timur. Puskesmas Haekto mempunyai 67 tenaga kerja baik tenaga kesehatan maupun Non Kesehatan di sajikan pada Tabel 1 :

Tabel 1. Sebaran Ketenagaan UPT Puskesmas Haekto

No	Jenis Ketenagaan	Jumlah (orang)
1	Dokter umum	1
2	Bidan	20
3	Perawat	25
4	Nutrisiionist	4
5	Pranata Laboratorium	3
6	Kesmas	2
7	Perawat Gigi	2
8	Sanitarian	2
9	Fisioterapi	1
10	Apoteker	1
11	Asisten Apoteker	2
12	Admin	2
13	Cs	1
14	Driver	1
Total		67

Tabel 2. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Usia		
< 20 tahun atau >35 tahun	6	26,1%
20 – 35 tahun	17	73,9%
Pendidikan		
SMP	4	17,4%
SMA	9	39,1%
D3	2	8,9%
D4	1	4,3%
S1	7	30,4%
Pekerjaan		
IRT	15	65,2%
Guru	4	17,4%
ASN	4	17,4%
Trimester		
Trimester I	5	21,7%
Trimester II	6	26,1%
Trimester III	12	52,2%

Berdasarkan Tabel 2 karakteristik Sampel, dari total 23 ibu hamil yang menjadi Sampel penelitian, sebagian besar berada pada kelompok usia 20–35 tahun sebanyak 17 orang (73,9%), sedangkan Sampel yang berusia <20 tahun atau >35 tahun sebanyak 6 orang (26,1%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 9 orang (39,1%), diikuti S1 sebanyak 7 orang (30,4%), SMP sebanyak 4 orang (17,4%), D3 sebanyak 2 orang (8,9%), dan D4 sebanyak 1 orang (4,3%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 15 orang (65,2%), sedangkan yang bekerja sebagai guru dan ASN masing-masing berjumlah 4 orang (17,4%). Sementara itu, berdasarkan usia kehamilan, mayoritas responden berada pada trimester III sebanyak 12 orang (52,2%), diikuti trimester II sebanyak 6 orang (26,1%) dan trimester I sebanyak 5 orang (21,7%). Dengan demikian, karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh ibu hamil usia 20–35 tahun, berpendidikan SMA, bekerja sebagai ibu rumah tangga, dan berada pada trimester III kehamilan.

Tabel 3. Sebaran Sampel berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	Persentase %
Seimbang	13	56,5
Tidak Seimbang	10	43,5
Total	23	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar Sampel memiliki pola makan Seimbang yaitu sebanyak 13 orang (56,5%), sedangkan Sampel dengan pola makan tidak seimbang sebanyak 10 orang (43,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah sampel telah menerapkan pola makan yang seimbang, namun masih terdapat sebagian sampel yang memiliki pola makan tidak seimbang sehingga berpotensi mengalami masalah gizi selama kehamilan.

Tabel 4. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Anemia

Status Anemia	Frekuensi	Persentase%
Anemia	11	47,8
Tidak Anemia	12	52,2
Total	23	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebanyak 11 Sampel (47,8%) mengalami anemia dan 12 Sampel (52,2%) tidak mengalami anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa kejadian anemia pada ibu hamil masih cukup tinggi karena hampir setengah dari seluruh sampel mengalami anemia selama kehamilan.

Tabel 5. Sebaran Status Anemia Berdasarkan Usia Kehamilan

Usia Kehamilan	Status Anemia			
	Anemia		Tidak Anemia	
	Frekuensi	Persentase%	Frekuensi	Persentase%
TM 1	2	18,2	3	25
TM 2	6	54,5	0	0
TM 3	3	27,3	9	75

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa status anemia lebih banyak terjadi pada sampel dengan usia kehamilan Trimester 2 yaitu sebanyak 6 sampel (54,5%), kemudian sampel dengan usia kehamilan trimester 3 (27,3%) dan trimester 1 2 sampel (18,2%). Hal ini berkaitan pada saat trimester kedua sering terjadi karena lonjakan volume darah, kebutuhan janin yang meningkat, dan kurangnya asupan zat besi.

Tabel 6. Sebaran Pola Makan Berdasarkan Usia Kehamilan

Usia Kehamilan	Pola Makan			
	Seimbang		Tidak Seimbang	
	n	%	n	%
TM 1	2	15,4	3	30
TM 2	3	23,1	3	30
TM 3	8	61,5	4	40

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa Sampel dengan pola makan yang tidak seimbang lebih banyak terjadi pada usia kehamilan trimester 3 sebanyak 4 sampel (40%). Hal ini berkaitan dengan tekanan rahim pada lambung, rasa panas di dada (*heartburn*), serta kelelahan fisik. Kondisi fisik akhir kehamilan membuat ibu sulit makan dalam porsi normal.

Tabel 7. Sebaran Status Anemia Berdasarkan Pola Makan Sampel

Pola Makan	Status Anemia				Total		P Value
	Tidak Anemia		Anemia		Frekuensi	Persentase%	
	Frekuensi	Persentase%	Frekuensi	Persentase%			
Tidak Seimbang	2	16,7	8	72,7	10	43,5	0,023
Seimbang	10	83,3	3	27,3	13	56,5	
Total	12	100	11	100	23	100,0	

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa dari 23 Sampel, sebagian besar memiliki pola makan Seimbang yaitu sebanyak 13 orang (56,5%), sedangkan Sampel dengan pola makan tidak seimbang sebanyak 10 orang (43,5%). Pada Sampel dengan pola makan tidak seimbang, terdapat 8 Sampel (72,7%) yang mengalami anemia dan 2 Sampel (16,6%) yang tidak mengalami anemia. Sementara itu, pada Sampel dengan pola makan seimbang, sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 10 Sampel (83,4%), sedangkan yang mengalami anemia sebanyak 3 Sampel (27,2%). Secara keseluruhan, terdapat 12 Sampel yang tidak mengalami anemia dan 11 Sampel yang mengalami anemia.

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,023 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Haekto. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki pola makan tidak seimbang cenderung lebih banyak yang mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pola makan seimbang.

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa sebanyak 11 Sampel mengalami anemia dan 12 Sampel tidak mengalami anemia. Sampel yang dikatakan anemia jika kadar Hb < 11 g/dL dan dikatakan tidak anemia jika kadar Hb ≥ 11 g/dL. Hasil penelitian ini lebih rendah dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Nanda Norisah dan Diah Fitriyanti (2021), ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 68,0%.

Menurut Astuti (2018) meningkatnya kejadian anemia dengan bertambahnya umur kehamilan disebabkan terjadinya perubahan fisiologis artinya, semakin besar usia kehamilan maka kadar Hb nya semakin rendah. Semakin rendahnya kadar Hb mengimplikasikan semakin besarnya resiko menderita anemia. Pola makan baik pada ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil harus memiliki jumlah kalori dan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Pola makan seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang.

Hasil penelitian ini menunjukkan Sampel yang memiliki pola makan tidak seimbang dan anemia sebanyak 72,2%, Sampel yang memiliki pola seimbang dan anemia sebanyak 27,2%, sedangkan Sampel yang memiliki pola makan tidak seimbang dan tidak anemia sebanyak 8,7%, serta Sampel yang memiliki pola makan baik dan tidak anemia sebanyak 43,5%. Sedangkan berdasarkan hasil uji *Chi Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,023 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Haekto. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki pola makan tidak Seimbang cenderung lebih banyak yang mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pola makan seimbang.

Hasil penelitian yang dilakukan Dina Mariana dkk (2018), menunjukkan pola makan ibu hamil sebanding antara pola makan dan anemia yaitu pola makan kurang baik sebesar 50 %. Pola makan baik pada ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil harus memiliki jumlah kalori dan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Pola makan seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Fathonah (2016) ibu hamil harus mengkonsumsi makanan setiap hari sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Gozali (2018) ibu hamil yang mengkonsumsi makanan 3 kali makan dalam sehari, jenis makanan yang dikonsumsi yaitu nasi, lauk hewani, dan nabati dalam sehari, makanan yang ibu hamil makan akan mempengaruhi status kesehatan ibu dan bayi. Pola makan pada ibu hamil akan mempengaruhi terhadap kejadian anemia, semakin baik pola makan pada ibu hamil maka semakin berkurang resiko kejadian anemia, sebaliknya pola makan yang kurang pada ibu hamil dalam memenuhi zat-zat gizi yang dibutuhkan ibu selama kehamilan maka semakin tingginya kejadian anemia pada ibu hamil. Selain itu ibu hamil juga harus menjaga jenis-jenis makanan yang tidak baik dikonsumsi selama kehamilan, seperti ibu harus mengurangi konsumsi makanan cepat saji,

karena makanan cepat saji (mie instan, makanan kaleng yang rendah zat besi) tidak baik untuk pertumbuhan bayi yang dikandungnya, ibu hamil juga harus mengurangi konsumsi kafein seperti teh dan kopi, teh mengandung tanin, tanin akan menghambat penyerapan zat besi dalam makanan yang dikonsumsi tersebut. Selain ibu hamil harus menjaga pola makan hal yang juga penting yaitu ibu hamil harus pandai dalam mengelola bahan pangan, bahan pangan tersebut akan mempengaruhi selera makan ibu hamil menjadi meningkat, kurangi makanan yang monoton, ibu hamil perlu mengonsumsi berbagai variasi dan jenis makanan lain, karena makanan yang satu dengan makanan yang lainnya berbeda kandungan gizinya, jika makanan yang dimakan selama kehamilan bervariasi kebutuhan gizi ini akan terpenuhi sesuai dengan AKG ibu hamil, kemudian pola makan ibu akan meningkat menjadi baik dan akan berpengaruh terhadap status kesehatan yang dapat mengurangi resiko ibu mengalami anemia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan pola makan dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Haekto Kecamatan Noemuti Timur Kabupaten Timor Tengah Utra, maka dapat disimpulkan bahwa status anemia pada ibu hamil di Puskesmas Haekto yaitu sebanyak 47,8%, dimana sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Haekto memiliki pola makan seimbang, yaitu sebanyak 56,5% dan 43,5% yang memiliki pola makan tidak seimbang sehingga berpotensi mengalami masalah gizi selama kehamilan. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status anemia pada ibu hamil di Puskesmas Haekto Kecamatan Noemuti Timur Kabupaten Timor Tengah Utara dengan $p\text{ value} = 0,023$, lebih kecil dari 0,05 ($0,023 < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Aguscik, A., & Ridwan, R. (2019). Pengaruh status gizi terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di daerah endemik malaria Kota Bengkulu. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(2), 96–100. <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i2.417>
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Andayani, H. F. (2024). *Gizi ibu hamil*. Penerbit NEM.
- Ariani, A. P. (2017). *Ilmu gizi: Dilengkapi dengan standar penilaian status gizi dan daftar komposisi bahan makanan*. Nuha Medika.
- Astriana, W. (2017). Kejadian anemia pada ibu hamil ditinjau dari paritas dan usia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 123–130. <https://doi.org/10.30604/jika.v2i2.57>
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2018). Pola makan dan umur kehamilan trimester III dengan anemia pada ibu hamil. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 2(1), 24–30.
- Astutik, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam kehamilan*. CV Pustaka Abadi.
- Fathonah, S. (2016). *Gizi & kesehatan untuk ibu hamil: Kajian teori & aplikasinya*. Erlangga.
- Gozali, W. (2018). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Buleleng III. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 2(3), 117–122. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v2i3.17448>
- Herawati, H., & Sattu, M. (2023). *Pengetahuan dasar gizi ibu hamil*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Lindung. (2021). *Menanti Buah Hati*. Yogyakarta : Media Persindo
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. (2014). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan KB untuk pendidikan bidan* (Ed. 2). EGC.
- Mariana, Mariana, D., Wulandari, D., & Padila, P. (2018). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108–122. <https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.83>

- Norisa, N., & Fitriyanti, D. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Bumi Sehat Gampong Cot Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat. *Lentera: Jurnal Ilmiah Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial, dan Budaya*, 5(2), 69–73.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan* (Cetakan ke-3). PT Rineka Cipta.
- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransiska, D. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(1), 152–158.
- Pratiwi, A. M., & Fatimah, F. (2019). *Patologi kehamilan*. Pustaka Baru Press.
- Purwaningrum, Y. (2019). Pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan kejadian anemia selama kehamilan. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 88–93. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i2.52>
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Elite Media Kreazi (Elmarkazi).
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Ed. 2, Cet. 1). Alfabeta.
- Sulistyoningsih, (2018). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Vild A, Eko H. (2018). *Buku ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta : CV. Budi Utama