

## **Pengaruh Tingkat Emosi, Kecukupan Gizi dan Kebiasaan Hidup Ibu Hamil terhadap Perkembangan Janin**

Nuramalia.M<sup>1</sup>, Nuranggun Grafita<sup>2</sup>, Madina Makmur<sup>3</sup>, Meldini Indri Mayora<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Muhammadiyah Makassar, Jl. Sultan Alauddin No.259, Gn. Sari, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan

[nuranggungrafita@gmail.com](mailto:nuranggungrafita@gmail.com)

### **Abstract**

The purpose of this study was to determine the effect of emotional level, nutritional adequacy and living habits of pregnant women on fetal development. The type of research used is *expos facto* research. The *Facto Exposure Method* is a research method for examining the cause-effect relationship of an event. From these causal linkages, new possibilities will be found that can be used as indicators in the research process. Based on the research results show that the emotional level of the mother during pregnancy can also affect the development of the fetus until the birth process, because this can cause an irregular supply of fetal oxygen, which can cause problems in the fetus. the emotional level causes irregular contractions so that the birth process will be difficult. An imbalance in nutrient consumption, especially a lack of intake of one or more nutrients during pregnancy can increase the risk of complications in pregnant women such as chronic energy deficiency (CED), anemia, difficult and long labor and susceptibility to infectious diseases (Ernawati, 2012). Meanwhile, the habits of pregnant women can affect the fetus based on the level of activity carried out, healthy living habits will have a positive impact on fetal development. However, bad habits and anxiety will affect the psychology and development of the fetus.

**Keywords:** Emotional Level, Adequacy of Nutrition, Life Habits, Pregnant Women, Fetal Development

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tingkat emosi, kecukupan gizi dan kebiasaan hidup Ibu hamil terhadap perkembangan janin. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *expos facto*. Metode *Ekspos Facto* adalah metode riset untuk meneliti hubungan sebab-akibat dari suatu peristiwa. Dari keterkaitan sebab-akibat tersebut akan ditemukan kemungkinan baru yang bisa dijadikan indikator dalam proses riset. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat emosional ibu selama kehamilan juga dapat mempengaruhi perkembangan janin hingga proses kelahiran, karena hal ini dapat menyebabkan persediaan oksigen janin tidak teratur, sehingga dapat menyebabkan masalah pada janin. tingkat emosional menyebabkan kontraksi yang tidak teratur sehingga proses kelahiran akan sulit. Ketidakseimbangan konsumsi zat gizi terutama kurangnya asupan salah satu atau lebih zat gizi selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu hamil seperti kekurangan energi kronik (KEK), anemia, persalinan sulit dan lama serta rentan terhadap penyakit infeksi (Ernawati, 2012). Sedangkan, untuk kebiasaan ibu hamil dapat berpengaruh terhadap janin berdasarkan tingkat aktifitas yang dilakukan, kebiasaan hidup sehat akan berdampak positif terhadap perkembangan janin. Namun, kebiasaan buruk serta kecemasan akan berpengaruh terhadap psikis dan perkembangan janin.

**Kata Kunci:** Tingkat Emosi, Kecukupan Gizi, Kebiasaan Hidup, Ibu Hamil, Perkembangan Janin

---

Copyright (c) 2023 Nuramalia.M, Nuranggun Grafita, Madina Makmur, Meldini Indri Mayora

Corresponding author: Nuramalia.M

Email Address: [nuranggungrafita@gmail.com](mailto:nuranggungrafita@gmail.com) (Jl. Sultan Alauddin No.259, Makassar, Sulawesi Selatan)

Received 2 March 2023, Accepted 8 March 2023, Published 10 March 2023

## **PENDAHULUAN**

Perubahan emosi pada Ibu Hamil dan cara mengatasinya. Pemahaman ibu hamil mengenai gizi. Perbandingan anjuran kebiasaan hidup sehat ibu hamil dengan rata rata kebiasaan keseharian ibu hamil. Kehamilan merupakan suatu proses yang normal dijalani oleh setiap wanita. Dalam masa ini, wanita akan mengalami perubahan baik dari segi fisik maupun psikis. Kehamilan dapat menentukan

derajat kesehatan ibu dan janin selanjutnya. Kurangnya pengetahuan, sikap dan perilaku tentang nutrisi selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu dan janin.

Di Era saat ini, banyak spekulasi persepsi tentang ibu hamil dan anggapan bahwa hamil merupakan suatu tuntutan keluarga sehingga dianggap beban yang ada pada dirinya dan harus di tanggung sendiri oleh setiap Wanita yang telah menikah. Biasanya banyak ibu hamil yang beranggapan bahwa yang perhatian dengannya hanya orang-orang tertentu khususnya sang suaminya. Faktor inilah yang terkadang mempengaruhi kondisi perilaku, kondisi Emosi, tingkat gizi dan kebiasaan pada ibu hamil. Perhatian dari orang sekitar membentuk suatu kondisi dimana ibu hamil akan cenderung lebih Bahagia dan memperhatikan kondisi kehamilannya, sehingga Ibu hamil memiliki Kondisi emosional yang cenderung stabil dan kebiasaan yang positif sehingga pemenuhan gizi seimbangnya pun tidak mengawatirkan. Sebaliknya, Jika ibu hamil merasa tidak ada dukungan dari keluarganya terutama suaminya, maka Emosionalnya akan tidak stabil akibatnya ibu Hamil cenderung akan mengabaikan dirinya sendiri dan berdampak kepada kondisi janin sehingga nantinya terjadi beberapa kemungkinan buruk seperti, Anemia pada ibu hamil, Pendarahan setelah melahirkan, bayi yang lahir akan mengalami kekurangan gizi, Berat badan lahir rendah (BBLR) dan Lain - lain. Pentingnya pemahaman Ibu hamil, Suami, dan keluarga terkait Kesehatan Emosional, Gizi dan Kebiasaan positif sangat berdampak terhadap perkembangan janin hingga lahir. Untuk itu, Keluarga Ibu Hamil Harus terus mendampingi dan mendukung dimasa kehamilan.

### ***Pengertian Emosi***

Emosi diartikan sebagai dari reaksi terhadap situasi tertentu yang dilakukan oleh tubuh. Hal yang biasanya memiliki kaitan dengan aktivitas berpikir (kognitif) seseorang, yaitu sifat dan intensitas dari emosi, yang dikarenakan hasil dari persepsi akan situasi yang terjadi. Ketika masih anak-anak kita memiliki 3 emosi dasar. Menurut Watson (Sobur, 2003:428), dia mengungkapkan bahwa sebenarnya pada dasarnya, manusia memiliki tiga bentuk emosi dasar, yaitu: Fear, emosi ini akan berkembang menjadi kecemasan atau anxiety. Rage, emosi ini kelak akan berkembang menjadi emosi marah.

Rasa emosional pada ibu Hamil biasanya mudah muncul di awal-awal trimester kehamilan. Sebab, di waktu-waktu inilah ibu mengalami banyak perubahan dalam tubuh. Kadar estrogen dan progesteron yang tinggi selama trimester pertama mampu mengubah suasana hati, sehingga ibu jadi mudah tersinggung dan sedih

### ***Reaksi Psikologis***

Pembentukan reaksi adalah fiksasi dalam kesadaran ide, pengaruh, atau keinginan yang berlawanan dengan impuls bawah sadar yang ditakuti. Pada kehamilan, reaksi ini meliputi:

#### **Reaksi Cemas**

Kecemasan baru terlihat ketika ibu mengungkapkannya karena gejala klinis yang ada sangat tidak spesifik (*termor*, berdebar-debar, kaku otot, gelisah, mudah lelah, dan insomnia). Kecemasan

sering terjadi pada awal tanda kehamilan pertama, ibu dengan pribadi mudah cemas atau riwayat obstetri buruk

### **Reaksi Panik**

Ditandai dengan adanya rasa sakit dan gelisah yang hebat. Reaksi ini timbul dalam periode yang relatif singkat dan tanpa sebab yang jelas. Hal ini dapat terjadi saat ibu hamil mendengar kabar yang mengerikan atau melihat hal-hal yang memengaruhi perasaannya, misalnya kecelakaan.

### **Reaksi Obsesif Kompulsif**

Selalu timbul perasaan, rangsangan, atau pikiran untuk melakukan sesuatu tanpa objek yang jelas. Diikuti dengan perbuatan yang dilakukan berulang-ulang yang dapat mencelakai dirinya, janin yang dikandung, atau orang lain. Adanya potensi gawat darurat pada ibu hamil dengan gangguan ini merupakan alasan untuk dilakukan perawatan di rumah sakit atau dalam pengawasan tim medis yang memadai. Reaksi ini dapat terjadi pada ibu dengan kehamilan yang tidak diinginkan (atau pada ibu yang kurang mendapat perhatian dari suami atau keluarga yang lain)

### **Depresi Berat**

Ditandai dengan adanya perasaan sedih, menyendiri, rasa tidak dihargai, penurunan berat badan, insomnia, lemah, dan pada kasus yang berat, dapat timbul keinginan untuk bunuh diri.

### **Reaksi mania**

Ditandai dengan rasa gembira yang berlebihan (*euforia*), hiperkatif, banyak bicara (*logore*), mengganggu dan rasa percaya diri yang berlebihan. Terjadi pada wanita hamil pertama, wanita yang sangat mengharapkan kehamilannya.

### ***Kekurangan energi kronik (KEK)***

Kekurangan energi kronik (KEK) adalah keadaan dimana seseorang mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Dengan ditandai berat badan kurang dari 40 kg atau tampak kurus dan dengan LILA-nya kurang dari 23,5 cm (Depkes,1999). (Wiknjosastro, 2007)

### ***Anemia***

Anemia adalah kondisi berkurangnya sel darah merah atau yang biasa disebut dengan eritrosit dalam sirkulasi darah atau hemoglobin sehingga tidak mampu memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen ke seluruh jaringan (Astuti & Ertiana, 2018).

### ***Berat Badan Lahir Rendah atau BBLR***

Berat Badan Lahir Rendah atau BBLR adalah kondisi bayi yang dilahirkan namun berat badannya kurang dari normalnya berat bayi rata-rata. Bayi dikatakan mengalami BBLR jika beratnya kurang dari 2.500 gram atau 2,5 kilogram.

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), bayi dapat dikelompokkan berdasarkan berat lahirnya, sebagai berikut:

1. Berat badan lahir rendah (BBLR) pada bayi: BB kurang dari 2.500 gram atau 2,5 kilogram.

2. Berat badan lahir sangat rendah (BBLSR) pada bayi: BB di antara 1.000 gram atau 1 kilogram dan kurang dari 1.500 gram atau 1,5 kilogram.
3. Berat badan lahir amat sangat rendah (BBLASR) pada bayi: BB kurang dari 1.000 gram atau 1 kilogram.

### ***Gizi Seimbang***

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

### ***Manfaat Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil***

Memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin, Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman, Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu, Mengatasi permasalahan selama kehamilan, Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi.

## **HASIL DAN DISKUSI**

Meski merupakan suatu kejadian yang normal, wanita tetap memerlukan adaptasi atas perubahan karena proses kehamilan. Namun, tidak jarang ada wanita yang merasa khawatir jika terjadi masalah dalam kehamilannya, khawatir akan perubahan bentuk tubuh, keselamatan kehamilan, bagaimana nanti mengurus bayi yang telah lahir, dan lain sebagainya. Akibatnya, ibu hamil cenderung lebih emosional saat hamil. Di tambah faktor perubahan hormon yang membuat ibu mengalami berbagai ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membuat ibu hamil bisa jadi benar-benar berlebihan sensitif bahkan terhadap hal-hal kecil sekalipun. Reaksi- reaksi tersebut meliputi serangan kecemasan, reaksi panik, reaksi obsesif kompulsif, reaksi mania, hingga depresi berat. Demi mengatasi masalah emosional pada ibu hamil, harus ada kerjasama yang baik antara suami, keluarga, dan petugas kesehatan (dokter kandungan atau bidan) untuk menanganinya. Juga, ibu hamil harus bisa mengontrol emosinya dengan baik dan jangan mudah terpengaruh oleh lingkungan yang tidak menyenangkan. Disamping menjaga perubahan emosi agar tetap stabil, ibu hamil juga harus memperhatikan makanan yang dikonsumsinya untuk memastikan kandungan gizi selama kehamilan tetap terpenuhi dan terjaga dengan baik.

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil. Salah satu cara untuk menilai kualitas bayi adalah dengan mengukur berat bayi pada saat lahir. Seorang ibu hamil akan melahirkan bayi yang sehat bila tingkat kesehatan dan gizinya berada pada kondisi yang baik. Namun sampai saat ini masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi

khususnya gizi kurang seperti Kurang Energi Kronis (KEK) dan Anemia gizi (Depkes RI, 1996). Hasil SKRT 1995 menunjukkan bahwa 41 % ibu hamil menderita KEK dan 51% yang menderita anemia mempunyai kecenderungan melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Ibu hamil yang menderita KEK dan Anemia mempunyai resiko kesakitan yang lebih besar terutama pada trimester III kehamilan dibandingkan dengan ibu hamil normal. Akibatnya mereka mempunyai resiko yang lebih besar untuk melahirkan bayi dengan BBLR, kematian saat persalinan, pendarahan, pasca persalinan yang sulit karena lemah dan mudah mengalami gangguan kesehatan (Depke RI, 1996).

Ibu yang mengalami KEK akan lebih berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), tumbuh kembang bayi buruk dan asfiksia neonatorum sehingga akan meningkatkan risiko imaturitas, cacat bawaan serta kematian neonatal (Kemenkes RI, 2015; Tahir, 2012). Sementara itu, ibu hamil yang mengalami anemia akibat kekurangan zat besi (Fe) dan asam folat selama kehamilan juga memiliki risiko perdarahan pasca persalinan yang lebih tinggi dan menjadi penyebab tidak langsung kematian ibu dan janin (Kemenkes RI, 2015). Menurut penelitian Koniyo (2012) kurang gizi pada kehamilan meningkatkan risiko 4,4 kali Ibu melahirkan bayi prematur. Bayi yang dilahirkan dengan BBLR umumnya kurang mampu meredam tekanan lingkungan yang baru, sehingga dapat berakibat pada terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan, bahkan dapat mengganggu kelangsungan hidupnya. Selain itu juga akan meningkatkan resiko kesakitan dan kematian bayi karena rentan terhadap infeksi saluran pernafasan bagian bawah, gangguan belajar, masalah perilaku dan lain sebagainya (Depkes RI, 1998)

Pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu hamil berkaitan erat dengan tinggi rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi. Tingkat pengetahuan gizi ibu adalah kemampuan seorang ibu dalam memahami konsep dan prinsip serta informasi yang berhubungan dengan gizi. Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pengalaman, faktor pendidikan, lingkungan, sosial, sarana dan prasarana maupun derajat penyuluhan yang diperoleh (Kismoyo, 2005). Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang hubungan konsumsi makanan dengan kesehatan tubuh. Ibu hamil dengan pengetahuan gizi baik diharapkan dapat memilih asupan makanan yang bernilai gizi baik dan seimbang bagi dirinya sendiri, janin dan keluarga. Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu seseorang belajar bagaimana menyimpan, mengolah serta menggunakan bahan makanan yang berkualitas untuk dikonsumsi (Wahyuni, 2008). Pengetahuan yang kurang menyebabkan bahan makanan bergizi yang tersedia tidak dikonsumsi secara optimal. Pemilihan bahan makanan dan pola makan yang salah cukup berperan dalam terjadinya anemia (Depkes RI, 2003). Dari data pengamatan 30 sampel Ibu hamil, terdapat Ibu hamil dengan tingkat pengetahuan tentang gizi tinggi sejumlah 17 orang (56%) dan terdapat 13 orang (43%) dengan pengetahuan rendah terkait gizi. Pemenuhan gizi yang baik juga dapat diperhatikan oleh ibu hamil, dan keluarga dengan menerapkan perilaku hidup sehat sebagai suatu kebiasaan. Kebiasaan yang baik akan menghasilkan kualitas hidup lebih baik khususnya untuk ibu hamil. Dimulai dari minum air putih secara rutin, olahraga ringan, senam kehamilan, melakukan kegiatan positif, mengikuti seminar kehamilan dan lain-lain. Tidak ada banyak

aturan tentang apa yang tidak boleh dilakukan selama kehamilan, tentu saja selain menghindari alkohol dan obat-obatan. Biasanya, kebiasaan-kebiasaan yang kerap dilakukan sebelum hamil, juga dilakukan ketika masa kehamilan. Namun kebiasaan yang berakibat buruk

pada janin perlu dihindari.

Beberapa kebiasaan dapat menyebabkan antara lain:

### ***Depresi Saat Hamil***

Gejala umum yang sering kali terjadi dari depresi adalah perasaan murung, gangguan tidur, perasaan yang hampa dan kosong yang. Pada akhirnya memberi pengaruh pada perubahan pola makan (bisa menjadi lebih rakus atau sebaliknya) yang akan mempengaruhi asupan gizi ibu hamil. Keletihan yang tidak normal dan hilangnya gairah kerja pun menjadi bagian dari yang dirasakan oleh ibu yang depresi pada saat kehamilannya.

Depresi biasanya terjadi karena beragam alasan, antara lain :

1. Rasa cemas yang berlebihan pada kesehatan pribadi (mungkin trauma karena pernah mempunyai sejarah kesehatan yang buruk di masa lalu atau kesehatan bayi)
2. Stres karena kondisi sosial dan ekonomi
3. Mengalami komplikasi kehamilan (seperti kehamilan ektopik, hamil anggur atau lahiran premature)
4. Pasangan yang kurang memberi perhatian

### ***Gangguan Psikologis***

Ada beberapa gangguan secara psikologis yang terjadi pada 3 tahap kehamilan yaitu:

#### **Trimester Pertama**

Ibu menjadi *ambivalen* (takut, khawatir, berfantasi) terutama pada ibu yang baru pertama kali hamil. Merasa rendah diri karena muncul *hiperpigmentasi* pada wajah, leher, dan perut yang disebabkan oleh peningkatan hormon. Mudah marah atau tersinggung. Dengan tingkat stres yang lebih tinggi, ibu akan berpikir bahwa kehamilan merupakan ancaman, gawat, menakutkan, dan membahayakan sehingga periode ini berisiko tinggi memicu pertengkaran dan rasa tidak aman.

#### **Trimester Kedua**

Ibu merasa tubuhnya tidak sekuat sebelumnya ditandai dengan mudah merasa sakit kepala. Ibu hamil mulai menaruh perhatian terhadap budaya seputar kehamilan.

#### **Trimester Ketiga**

Reaksi umum yang terjadi adalah ibu berperasaan aneh dan menjadi lebih *introvert*. Dengan perubahan tubuh yang menjadi gemuk, ibu merasa dirinya aneh dan jelek. Ibu merasa dirinya tidak lagi menarik dan merasakan kehamilan menjadi beban tubuhnya. Selain itu, mulai timbul ketakutan menjelang proses persalinan.

### ***Pesan Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil***

**Mengonsumsi aneka ragam pangan lebih banyak**

Berguna untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan vitamin serta mineral sebagai pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin serta cadangan selama masa menyusui

#### **Membatasi makan makanan yang mengandung garam tinggi**

Berguna untuk mencegah hipertensi karena meningkatkan resiko kematian janin, terlepasnya plasenta, serta gangguan pertumbuhan

#### **Minum air putih lebih banyak**

Berguna untuk mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Asupan air minum ibu hamil sekitar 2-3 liter perhari (8-12 gelas sehari)

#### **Membatasi minum kopi**

Kandungan KAFEIN dalam kopi meningkatkan buang air kecil yang berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan detak jantung meningkat. Paling banyak 2 cangkir kopi/hari.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik simpulan bahwa Pengaruh Tingkat Emosi, Kecukupan Gizi dan Kebiasaan Hidup Ibu Hamil dapat berpengaruh terhadap Janin. Ketiganya saling berkaitan. Faktor Pengaruh terbesarnya adalah Pemahaman Ibu Hamil, Suami dan Keluarganya terkait Perubahan Hormon yang menyebabkan perubahan Mood, Kandungan gizi seimbang untuk ibu hamil, serta dukungan dari keluarga. Perhatian dari orang sekitar membentuk suatu kondisi dimana ibu hamil akan cenderung lebih Bahagia dan memperhatikan kondisi kehamilannya, sehingga Ibu hamil memiliki Kondisi emosional yang cenderung stabil dan kebiasaan yang positif sehingga pemenuhan gizi seimbangnya pun tidak mengawatirkan. Sebaliknya, Jika ibu hamil merasa tidak ada dukungan dari keluarganya terutama suaminya, maka Emosionalnya akan tidak stabil dan cenderung mengabaikan dirinya serta Janinnya. Kebutuhan gizi untuk ibu hamil setiap harinya ditambah sesuai dengan usia kehamilan. Tingkat emosional ibu selama kehamilan juga dapat mempengaruhi perkembangan janin hingga proses kelahiran, karena hal ini dapat menyebabkan persediaan oksigen janin tidak teratur, sehingga dapat menyebabkan masalah pada janin. tingkat emosional menyebabkan kontraksi yang tidak teratur sehingga proses kelahiran akan sulit. Ketidakseimbangan konsumsi zat gizi terutama kurangnya asupan salah satu atau lebih zat gizi selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu hamil seperti kekurangan energi kronik (KEK), anemia, persalinan sulit dan lama serta rentan terhadap penyakit infeksi (Ernawati, 2012). Sedangkan, untuk kebiasaan ibu hamil dapat berpengaruh terhadap janin berdasarkan tingkat aktifitas yang dilakukan, kebiasaan hidup sehat akan berdampak positif terhadap perkembangan janin. Namun, kebiasaan buruk serta kecemasan akan berpengaruh terhadap psikis dan perkembangan janin.

### **REFERENSI**

- “*Dukungan Psikologis Masa Kehamilan*”. Makalah “Dukungan Psikologis Masa Kehamilan” - Carinfomu. Diakses pada 14 Januari 2023. Pukul 12.09.
- Yuliana Nelsi , Sri Vitayani , Hasriwiyani Habo Abbas “*Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil terhadap Hubungan Seksual di RSIA Siti Khadijah I Makassar*”. Diakses pada 14 Januari 2023. Pukul 12.09 dari analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Hubungan Seksual Di Rsia Siti Khadijah 1.pdf (umi.ac.id)
- Diah Ayu Fitriana “*Gizi Seimbang Ibu Hamil*” Diakses pada 14 Januari 2023. Pukul 13.07 dari gizi Seimbang Ibu Hamil | Program Studi Ilmu Gizi (ub.ac.id)
- Muhamad Nuramdani “*7 Kebiasaan yang Harus Dihindari Ibu Hamil*” ( 23 May 2018 | Diperbarui: 4 January 2022) Diakses pada 14 Januari 2023. Pukul 13. 07 dari <https://doktersehat.com/ibu-dan-anak/kehamilan/7-kebiasaan-yang-harus-dihindari-ibu-hamil/>
- Syawal Syawal “*Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi dengan kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kecamatan Jebres surakarta*” Diakses pada 14 Januari 2023. Pukul 14. 05 dari hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Jebres Surakarta | syawal syawal - Academia.edu
- “*Ini pentingnya Gizi yang Mungkin Belum Anda Pahami beserta Jenisnya*” Diakses pada 14 Januari 2023. Pukul 14. 05 dari Ini Definisi dan Ragam Gizi Seimbang yang Penting untuk Tubuh (sehatq.com)
- “*11 Merek Vitamin untuk Promil yang Efektif Memberikan Nutrisi*” (12 Januari 2023) ” Diakses pada 14 Januari 2023. Pukul 15. 02 dari <https://www.bing.com/search?q=pengertian+Berat+Badan+Lahir+Rendah+%28BBLR%29.&qs=n&form=QBRE&sp=-1&pq=pengertian+berat+badan+lahir+rendah+%28bblr%29.&sc=10-43&sk=&cvid=E82BEEBFBAEC401C8E9D47CF4AD92CB6&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=>
- Adilla “*Apa itu pembentukan reaksi dalam psikologi?*” (10 Juni 2022) Diakses pada 14 Januari 2023. Pukul 15. 02 dari Apa itu pembentukan reaksi dalam psikologi? → (Bacaan ringan dari) – Blog.usaha tiga dua satu (usaha321.net)
- Agung Bagus Sista Satyarsa , Dian Reginalda Kusuma, Putu Dhanu Aryawangsa , Putu Aryani “*Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Ibu Hamil Terhadap Nutrisi Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Mengwi I, Badung, Bali*” ( Juni 2022) Diakses pada 14 Januari 2023. Pukul 15. 30 dari (PDF) Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Ibu Hamil Terhadap Nutrisi Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Mengwi I, Badung, Bali (researchgate.net)
- Nutrisi Untuk Bangsa “*Ibu hamil dan kecukupan gizi*” (1 Agustus 2018) Diakses pada 14 Januari 2023. Pukul 15. 30 dari Ibu hamil dan kecukupan gizi - Nutrisi Untuk Bangsa (sarihusada.co.id)