

Penyuluhan Pembuatan Makanan Tambahan ITA (Ikan Tahu) Untuk Meningkatkan Hemoglobin Dan IMT Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini

Kuswati, Rahmi Nurrsyidah, Atik Mahmudah A.P*
Poltekkes Kemenkes Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia
*email : atikmahmudahpolkesta@gmail.com

Abstract

Anemia in pregnant women will result in prematurity, low birth weight (LBW), and can be a risk factor for stunting. There are several ways to overcome anemia, including consuming iron tablets according to government programs and consuming a balanced, nutritious diet. The best iron-rich food fortification is in animal foods, such as red meat, chicken, eggs, and fish because they have high bioavailability. These food sources not only provide iron but also contain essential amino acids and other important nutrients that increase iron absorption and contribute to overall health. In this Community Service, the team partnered with pregnant women at the Wedi Community Health Center, Klaten Regency. The community service team conducted exploration, discussions, and coordination with the Wedi Community Health Center to develop a counseling program for making ITA (Tofu Fish) PMT to increase BMI and hemoglobin levels in pregnant women as an effort to prevent stunting from an early age. The activity was carried out using counseling methods on nutrition for pregnant women and the production of ITA (Tofu Fish) brains. This community service aims to increase understanding of making supplementary foods for pregnant women as an effort to increase hemoglobin levels and BMI for early stunting prevention. The output targets in this community service activity are activity videos and post-test results of pregnant women's knowledge about PMT ITA (tofu fish).

Keywords: *Supplementary Feeding; Fish; Tofu; Stunting*

Abstrak

Anemia pada ibu hamil akan mengakibatkan prematuritas, BBLR dan dapat menjadi faktor risiko kejadian stunting. Terdapat beberapa cara mengatasi kejadian anemia diantaranya mengkonsumsi tablet Fe sesuai program pemerintah dan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Fortifikasi makanan tinggi zat besi paling baik adalah pada makanan hewani, seperti daging merah, daging ayam, telur dan ikan karena memiliki bioavailabilitas yang tinggi. Sumber makanan ini tidak hanya menyediakan zat besi, tetapi juga mengandung asam amino esensial dan nutrisi penting lainnya yang meningkatkan penyerapan zat besi dan berkontribusi pada Kesehatan secara keseluruhan. Pada Pengabdian Kepada Masyarakat ini bermitra dengan ibu hamil di Puskesmas Wedi, Kabupaten Klaten. Tim pengabmas menjalin peninjauan, diskusi, dan koordinasi dengan puskesmas wedi untuk mengembangkan program penyuluhan pembuatan PMT ITA (Ikan Tahu) guna meningkatkan IMT dan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting sejak dini. Kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan tentang nutrisi ibu hamil dan pembuatan otak otak ITA (Ikan Tahu). Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pembuatan makanan tambahan bagi ibu hamil sebagai upaya meningkatkan kadar hemoglobin dan IMT untuk pecegahan stunting sejak dini. Target luaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu video kegiatan dan hasil posttest pengetahuan ibu hamil tentang PMT ITA (ikan tahu).

Kata Kunci: Pemberian Makanan Tambahan;Ikan;Tahu;Stunting

PENDAHULUAN

Data dari profil kesehatan Kabupaten Klaten (2022) disebutkan bahwa jumlah ibu hamil yang mengalami anemia di kabupaten klaten yaitu 9% (1299 orang) dan jumlah ibu hamil yang kekurangan energi kronis yaitu 9,4% (1369 orang). Pencapaian pemberian TTD (tablet tambah darah) pada ibu hamil di Puskesmas Wedi Klaten sudah mecapai 95% namun masih terdapat 7% (34 orang) ibu hamil yang mengalami anemia. Begitupula kejadian kekurangan energi pada ibu hamil di Puskesmas wedi masih 5,3% (29 orang).

Puskesmas Wedi terletak di Jl. Gereja, Dusun II, Kalitengah, Kec. Wedi, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah dengan batas wilayah utara yaitu Kecamatan Klaten Selatan dan Kecamatan Kalikotes, batas timur laut yaitu Kecamatan Bayat, batas timur Kecamatan Bayat, batas Selatan yaitu Kapanewon Ngawen Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Wilayah kerja Puskesmas wedi yaitu desa Pesu, Desa Dengkeng, Desa Tanjung, Desa Pasung, Desa Brangkal, Desa Pacing, Desa Kadilanggon, Desa Kaligayam, Desa Melikan, Desa Jiwowetan, Desa Kadibolo, Desa Trotok, Desa Sembung, Desa Sukorejo, Desa Birit, Desa Pandes Desa Gadungan, Desa Canan dan Desa Kalitengah (Badan Pusat Statistik Kecamatan Klaten, 2020).

Gambar 1. Skrining anemia dan IMT pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Wedi



Kejadian anemia pada wanita (19,7%) lebih banyak dibandingkan pada pria (13,1%), kondisi ini akan diperparah ketika seorang wanita mengalami kehamilan, karena pada ibu hamil akan mengalami perubahan hematologi sehubungan dengan kehamilan. Perubahan sirkulasi darah yang semakin meningkat terhadap plasenta dan pertumbuhan payudara. Volume plasma meningkat 45-65% dimulai pada trimester II kehamilan dan maksimum terjadi pada bulan ke-9 dan meningkat sekitar 1000 ml, menurun sedikit menjelang aterm serta kembali normal pada 3 bulan setelah partus. Stimulasi yang meningkatkan volume plasma seperti laktogen plasma, yang menyebabkan peningkatan sekresi alderosteron (Ai Yeyeh R, 2010) (Fakhidah, 2018).

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang normal dan alamiah bagi setiap wanita yang telah menikah sehingga diharapkan ibu dapat menjaga kehamilannya agar janin yang dikandung dan ibu yang sedang hamil tetap sehat sampai saat melahirkan. metabolisme pada ibu hamil berdampak pada peningkatan pertumbuhan dan perkembangan janin. Jika kebutuhan ini tidak dapat dipenuhi melalui makanan yang dikonsumsi ibu hamil maka ibu hamil akan mengalami kekurangan gizi yang akan mengakibatkan berat badan bayi lahir

rendah, kelahiran prematur (lahir belum cukup bulan), dan Stunting (Fitriah A dkk, 2018). Sehingga secara tidak langsung anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan kejadian stunting pada balita⁵. Stunting adalah permasalahan gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam rentang yang cukup waktu lama, umumnya hal ini karena asupan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi (Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi, 2017). Pencegahan stunting dapat dilakukan dengan intervensi sensitif dan spesifik. Intervensi sensitif seperti perbaikan gizi dan pencegahan anemia pada remaja putri/catin, ibu hamil dan ibu menyusui termasuk dalam kategori intervensi spesifik. Anemia pada ibu hamil juga dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi zat besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi saat kehamilan maupun setelahnya (Kementerian Kesehatan, 2022). Tanda dan gejala anemia yang sering muncul yaitu, letih, lelah, lemah, lesu dan lunglai, nafsu makanan menurun, sakit kepala, konsentrasi menurun, pandangan berkunang-kunang terutama bila bangkit dari duduk, kulit pucat, rambut rapuh (pada anemia yang parah) (Almatsier, 2013).

Menurut Astutik dan Ertiana (2018) Anemia merupakan kondisi dimana sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Hb merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Hemoglobin dapat diukur secara kimia dan jumlah Hb/ 100 ml darah dapat digunakan sebagai indeks kapasitas pembawa oksigen pada darah. Hemoglobin dalam eritrosit (SDM) berfungsi sebagai pengangkut oksigen, yang merupakan konjugasi dari dua pasang rantai globin dengan berat molekul 64500. Sekitar 96% dari molekul hemoglobin ini adalah glubin dan sisanya berupa heme yang merupakan suatu kompleks persenyawaan protoporfirin yang mengandung Fe ditengahnya. Protoporfirin adalah suatu tetrapirrol dimana ke empat cincin pirol ini diikat oleh empat gugusan metan hingga terbentuk suatu rantai protoporfirin (Siregar, Hotmauli, 2019).

Status gizi ibu hamil dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, kondisi kesehatan, serta kebiasaan hidup sehari-hari. Parameter yang digunakan untuk menilai status gizi ibu hamil antara lain indeks massa tubuh (IMT), lingkaran lengan atas (LILA), dan pemeriksaan laboratorium seperti kadar hemoglobin dalam darah. Bila IMT <18,5 maka ibu hamil beresiko mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK). Bila hal ini terjadi berarti ibu sudah mengalami keadaan kurang gizi dalam jangka waktu yang telah lama, sehingga kebutuhan nutrisi untuk proses tumbuh kembang janin dan ibu akan terganggu (Sari, L. P., Sarniwati, & Djannah. 2020).

Terdapat beberapa cara mengatasi kejadian anemia dan status gizi pada ibu hamil, diantaranya secara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi tablet Fe sesuai program pemerintah, non farmakologi yaitu dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dengan asupan zat besi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Pencegahan anemia defisiensi zat besi dapat dilakukan dengan 4 pendekatan yaitu pemberian tablet zat besi, peningkatan asupan zat besi melalui makanan daging ikan dan sayur serta pengawasan penyakit infeksi dan Fortifikasi makanan tinggi nutrisi dan zat besi paling baik adalah pada makanan hewani, seperti daging merah, daging ayam, telur dan ikan karena memiliki bioavailabilitas yang tinggi. Sumber makanan ini tidak hanya menyediakan zat besi, tetapi juga mengandung asam amino esensial dan nutrisi penting lainnya yang meningkatkan penyerapan zat besi dan berkontribusi pada kesehatan secara keseluruhan (Chasanah dkk, 2019) (Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi, 2017). Telur mengandung zat besi yang cukup baik yaitu 1,04 mg pada telur utuh (Karuniawati dkk, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Karyati (2016) menunjukkan bahwa konsumsi telur ayam

selama 3 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri yang mengalami anemia sebesar 0,16 gr/dl⁷. Selain itu ada Tahu tahu 100 gram mengandung energi 80 kkal, protein 10,9 gram, lemak 4,7 gram, dan karbohidrat 0,8 gram, kalsium 223 gram, zat besi 4,4 gram, fosfor (mg) 183 gram (Karti, E., & Rosida, 2009). Makanan yang berbahan dasar ikan nila juga memiliki kandungan protein yang cukup tinggi dibandingkan dengan jenis ikan lainnya yaitu dalam 100 gram ikan nila mengandung protein (43,76%), lemak (7,01%) dan Abu (6,80%) (IDN Medis,2019). Salah satu produk makanan olahan yang digemari oleh masyarakat semua kalangan usia yaitu nugget dan otak otak. Otak otak merupakan makanan yang praktis untuk dihidangkan, pembuatannya pun mudah dan dapat dijadikan camilan yang memiliki nilai gizi lebih dibandingkan camilan lainnya. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini akan memberikan fortifikasi pangan kepada ibu hamil untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan IMT sebagai upaya pencegahan stunting sejak dini.

METODOLOGI

Berdasarkan hasil analisis terhadap situasi permasalahan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Wedi, maka tim pengusul dan mitra penyusun prioritas permasalahan yang dihadapi dan perencanaan solusi atas permasalahan tersebut. Pihak pengusul dan mitra telah menyepakati bersama untuk memberikan solusi atas berbagai permasalahan tersebut. Pihak pengusul menjalin peninjauan, diskusi, dan koordinasi dengan Puskesmas wedi untuk mengembangkan program penyuluhan pembuatan fortifikasi PMT ITA (Ikan Tahu) guna meningkatkan IMT dan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting sejak dini. Metode yang ditawarkan untuk penyelesaian masalah persoalan yang telah disepakati antara tim pengusul dengan mitra yaitu edukasi dalam bentuk ceramah/ penyuluhan tentang kebutuhan nutrisi ibu hamil khususnya cara pembuatan PMT ITA (Ikan Tahu) yang dilaksanakan pada . Melalui metode diskusi ini diharapkan dapat terjadi proses pertukaran informasi antara tim pengusul dengan masyarakat setempat agar dapat bersinergi dalam pelaksanaan solusi (Nurhasanah siti dkk, 2019)

Pengabdian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Wedi yaitu Kecamatan Wedi terdiri dari 19 desa yaitu Desa Kalitengah, Gadungan, Pandes, Canan, Pesu, Dengkeng, Pasung, Tanjungan, Birit, Sukorejo, Kadibolo, Sembung, Trotok, Jiwo Wetan, Brangkal, Melikan, Pacing, Kadilanggon, dan Kaligayam. Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan ITA dilaksanakan 2 x di Polindes Desa Kali Tengah dan balai Desa Trotok dengan dihadiri ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Wedi . Peserta yang hadir sejumlah 33 ibu dengan 8 kader kesehatan dan 1 bidan Puskesmas dan 5 bidan desa serta 1 perawat. Kegiatan diawali dengan anamnesa dan pemeriksaan BB dan TB serta sosialisasi pemberian tablet tambah darah . Berikut hasil Pengabdian masyarakat

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan ITA dilaksanakan 2 x di Polindes Desa Kali Tengah dan balai Desa Trotok dengan dihadiri ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Wedi . Peserta yang hadir sejumlah 33 ibu dengan 8 kader kesehatan dan 1 bidan Puskesmas dan 5 bidan desa serta 1 perawat. Kegiatan diawali dengan anamnesa dan pemeriksaan BB dan TB serta sosialisasi pemberian tablet tambah darah . Berikut hasil Pengabdian masyarakat

Adanya kerjasama ini, diharapkan hasil kegiatan Pengabmas PkM Tahun 2025 dapat memberikan hasil positif terkait peningkatan pengetahuan ibu tentang nutrisi ibu hamil dan peningkatan ketrampilan dalam mempersiapkan PMT untuk meningkatkan IMT dan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah puskesmas wedi kabupaten klaten. Partisipasi mitra

dalam kegiatan ini adalah penyediaan tempat lokasi kegiatan pengabmas yang akan dilakukan serta membantu untuk melakukan koordinasi dengan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas wedi klaten. evaluasi pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini berupa dilaksanakannya diskusi dengan mitra terkait permasalahan dan kendala setelah kegiatan dan keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan PKM selesai dilaksanakan diharapkan masyarakat dapat mengkonsumsi PMT ITA (Ikan Tahu) sebagai PMT guna meningkatkan kadar hemoglobin dan IMT pada ibu hamil khususnya yang menderita anemia dan kekurangan energi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik ibu Hamil di Puskesmas Wedi Kabupaten Klaten Tahun 2025

No	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Umur		
	< 20 tahun	0	0
	20-35 tahun	32	97
	> 35 tahun	1	3
	Jumlah	33	100
2	Kehamilan		
	Primipara	6	18
	Multipara	26	79
	Grandemultipara	1	3
	Jumlah	33	100

Tabel 3.1 menunjukkan bahwa responden penelitian ini semua responden berumur antara 20-35 tahun yaitu sebanyak 33 responden (100%), sebagian besar responden merupakan kehamilan multipara sebanyak 26 responden (79%).

Hasil Pemeriksaan Kesehatan Calon Pengantin di Puskesmas Wedi

Tabel 3.2 Hasil Pemeriksaan status gizi (IMT) ibu hamil di Puskesmas Wedi Kabupaten Klaten Tahun 2025

1	LILA (KEK \leq 23,5 Cm)	Jumlah	prosentase
	\leq 23,5	5	15
	\geq 23,5	28	8
	Jumlah	33	100
2	IMT		
	Sangat kurus (<17,0)	3	9
	Kurus (>17,0-18,5)	4	12
	Normal (18,5-25,0)	17	52
	Overweight (>25,0-27,0)	5	15
	Obesitas (>27,0)	4	12
	Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 3.2 diketahui bahwa hasil pemeriksaan yang didapatkan dari 33 responden terdapat 5 ibu hamil (15%) mengalami KEK. Pada pemeriksaan IMT terdapat 3 orang (9%) dengan IMT sangat kurus, 4 orang (12%) dengan IMT kurus, 17 orang (52%) dengan IMT normal, 5 orang (15%) dengan IMT overweight, dan 4 orang (12%) dengan IMT Obesitas.

Tabel 3.3. Perubahan Pengetahuan sebelum (*pre*) dan sesudah(*post*) kegiatan Penyuluhan

No	Pengetahuan	Pre	post
1	Rerata	74,5	86,65
2	Min	60	70
3	max	90	100

Sebagian besar 97% ibu hamil yang berumur 20 sampai 35 tahun yang merupakan rentang usia reproduksi sehat dan sebagian besar merupakan kehamilan multigravida. Terdapat 5 ibu (15%) yang mengalami KEK dengan lingkaran lengan kurang dari 23,5 cm dan sesuai indikator status gizi menurut IMT yang sangat kurus ada 3 (9%) dan terdapat 4 (12%) yang mengalami obesitas. Pada pemeriksaan IMT terdapat 3 orang (9%) dengan IMT sangat kurus, 4 orang (12%) dengan IMT kurus, 17 orang (52%) dengan IMT normal, 5 orang (15%) dengan IMT overweight, dan 4 orang (12%) dengan IMT Obesitas. Menurut Kemenkes (2022), pengukuran IMT dilakukan untuk mengetahui status gizi tubuh seseorang, dimana IMT dikatakan sangat kurus apabila angka IMT <17 kg/m², kurus apabila IMT >17-18,5 kg/m², normal apabila IMT 18,5-25 kg/m², overweight apabila IMT >25-27 kg/m², dan obesitas apabila IMT >27 kg/m².

Walaupun mayoritas responden memiliki IMT yang normal, namun masih terdapat 7 responden yang IMT kurang dan 9 responden IMT lebih. Indeks Massa Tubuh menggambarkan status gizi seseorang, apabila ibu hamil memiliki Indeks Masa Tubuh yang kurang/lebih dari normal, maka dianjurkan untuk segera memperbaiki status gizinya. Hal ini dilakukan sebab kurangnya gizi pada ibu hamil dapat berisiko ketidakmampuan dalam mencukupi nutrisi janin serta resiko anemia pada ibu dan janin. Dan IMT lebih akan meningkatkan resiko komplikasi dalam kehamilan.

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil mempengaruhi status gizi pada masa kehamilan baik pada ibu maupun janin. Pertumbuhan dan perkembangan janin dipengaruhi oleh asupan gizi yang dikonsumsi ibu. Jika ibu mengalami kurang gizi, berbagai resiko yang dapat terjadi diantaranya adalah perdarahan, abortus, bayi lahir mati, BBLR, kelainan kongenital, retardasi mental, dan lain-lain (Sulistyoningsih, 2011) Kondisi Kekurangan Energi Kronik serta IMT kurang pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Janin dalam kandungan sangat tergantung pada status gizi dan asupan gizi ibu, untuk kondisi ibu dengan status gizi buruk dan KEK harus diupayakan dengan pemberian makanan tambahan. Dalam kegiatan pengabdian ini penulis memberikan penyuluhan Kesehatan berupa gizi seimbang untuk ibu hamil dan pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil. Beberapa pilihan makanan tambahan adalah berupa sumber gizi tinggi kalori dan tinggi protein.

Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan pembuatan ITA



Dalam kegiatan ini peserta diberikan contoh menu makanan tambahan seperti bubur kacang hijau, susu kurma dan pudding buah naga serta tahu ikan (ITA). Penyuluhan pembuatan ITA disampaikan dengan ceramah diskusi dan demonstrasi, cara membuat masakan ITA dalam kegiatan ini ibu hamil dan juga kader serta bidan desa diajak untuk menyaksikan bagaimana ikan nila filet yang di coper kemudian ditambah dengan daging ayam yang telah dicoper kemudian ditambahkan telur dan tepung diberikan bumbu sehingga terbentuk adonan bakso ikan yang kemudian di masukkan dalam tahu goreng dan kemudian di kukus selama 20 menit dengan api sedang. Peserta menyaksikan dan membantu pembuatan ITA, peserta menunjukkan sikap tertarik dan memahami proses pembuatan. Setelah matang tahu bakso ikan di bagikan kepada ibu hamil sebagai makanan tambahan masing masing 3 buah ITA setara 60 gr ikan tahu dan di makan bersama.

Pembuatan ITA akan dapat membantu meningkatkan asupan protein hewani karena bahan yang digunakan sebagian besar adalah ikan dan daging ayam serta telur, dimana bahan bahan tersebut merupakan bahan sumber tinggi protein yang bila dikonsumsi akan meningkatkan penyerapan haemoglobin dan protein sendiri adalah sumber pembangun tubuh terutama ibu hamil dan janinya . Bila kebiasaan makan ikan meningkat akan memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan janin sehingga terhindar dari kemungkinan stunting. Ikan adalah hasil budidaya perairan disebagian besar daerah Klaten yang banyak ditemui di pasaran sehingga ibu ibu kader dan ibu hamil dapat melakukan kegiatan usaha memasak pembuatan PMT tahu ikan yang dijadikan jajanan seperti layaknya tahu bakso daging atau tahu bakso ayam yang telah menjadi jajanan yang selalu ada disetiap acara. Tahu ikan ini dapat menjadi wirausaha kelompok kader Kesehatan atau kelompok PKK, dari perhitungan bahan dan proses ikan tahu dapat dijual dengan harga cukup murah namun bergizi tinggi .

Pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan gizi seimbang sebagian besar peserta meningkat pengetahuannya, nilai rerata sebelum penyuluhan 72,4 dan sesudah penyuluhan 86,6 sedang kan nilai maksimal ketika pre test 90 dan post test nilai maksimal 100. Ini karena dalam penyuluhan peserta dijelaskan dan diberikan leaflet tentang gizi dan makanan tambahan. Dengan media Slide PPT dan leaflet serta metode diskusi peserta lebih mampu memahami materi tentang gizi seimbang dan makanan tambahan ITA pada ibu hamil. Dengan pengetahuan yang meningkat diharapkan mampu merubah perilaku konsumsi gizi seimbang untuk ibu hamil lebih terpenuhi.

KESIMPULAN

1. Pelaksanaan penyuluhan diikuti oleh sebagian besar ibu hamil dengan usia 20-35 tahun dengan kehamilan ke 2 atau lebih.
2. Terdapat ibu yang KEK sebanyak 15% dan IMT kurus dan sangat kurus sebanyak 21%
3. Terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dan pembuatan Ikan Tahu Ayam dimana rata rata pengetahuansebelum penyuluhan 74,5 dan sesudah dengan nilai 86,4
4. Ibu hamil mamahami cata membuat makanan tambahan ITA dan telah dibagikan ITA sebanyak 3 biji

DAFTAR PUSTAKA

- Ai Yeyeh R.(2010). *Asuhan Kebidanan IV (Patologi Kebidanan)*. Jakarta: Trans Info Media;
- Almatsier.(2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama;
- Astutik, R. Y., & Ertiana D. (2018). *Anemia dalam Kehamilan*. Jawa Timur: CV. Pustaka Abadi;
- Badan Pusat Statistik Kecamatan Klaten.(2020). Kecamatan Wedi Dalam Angka 2020. Klaten: BPS Kabupaten Klaten. <https://klatenkab.bps.go.id/id/publication/2020/09/28/147752d86de1fe34228040c9/kecamatan-wedi-dalam-angka-2020.html>
- Chasanah SU, Basuki PP, Dewi IM. (2019). *Anemia penyebab, strategi pencegahan dan penanggulangannya bagi remaja*. Stikes Wira Husada Kemenristek Dikti.
- Dinas Kesehatan. (2022). Profil kesehatan 2022 dinas kesehatan kabupaten klaten. Link <https://dinkes.klaten.go.id/profil-kesehatan>
- Fakhidah, L. N., & Putri NKSE.(2018).Faktor-faktor yang berhubungan dengan status hemoglobin pada remaja putri. *J Ilm Matern*.
- Fitriah A dkk. (2018). Buku Praktis Gizi Ibu Hamil. Malang: MNC;
- Karuniawati, B., Putrianti, B., & Fauziandar (2018). Efektifitas Pemberian Telur dan Vitamin C Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kabupaten Sleman Kesehatan Karya Husada. *Malahayati Noursing Jurnal*. DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7246>. Link <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/7246>
- Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi.(2017) *Buku saku desa dalam penanganan stunting*. Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting.;42.
- Kemntrian Kesehatan. (2022). Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2022. In 2022. Available from: <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>
- Nurbadriyah.(2019). Anemia Defisiensi Besi. Sleman: Deepublish Publisher;
- Sari, L. P., Sarniwati, & Djannah (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Kotagede II Yogyakarta. *Jurnal Cakrawala Promkes*. DOI:[10.12928/promkes.v2i1.1576](https://doi.org/10.12928/promkes.v2i1.1576). Link https://www.researchgate.net/publication/349825429_HUBUNGAN_STATUS_GIZI_DENGAN_KEJADIAN_ANEMIA_PADA_IBU_HAMIL_DI_PUSKESMAS_KOTAGEDE_II_YOGYAKARTA
- Siregar, Hotmauli (2019). Karakteristik Ibu Hamil Dan Keteraturan Mengonsumsi Tablet Besi (Fe) Terhadap Kejadian Anemia Di Kampung Buana Makmur Kecamatan Dayun Kabupaten Siak. *JOMIS (Journal Midwifery Sci)*. Link <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1058053&val=15005&title=Karakteristik%20Ibu%20Hamil%20Dan%20Keteraturan%20Mengonsumsi%20Tablet%20Besi%20%20Fe%20Terhadap%20Kejadian%20Anemia%20Di%20Kam>

- [pung%20Buana%20Makmur%20Kecamatan%20Dayun%20Kabupaten%20Siak](https://www.semanticscholar.org/paper/TINJAUAN-GIZI-TAHU-DAN-TEMPE-GEMBUS-DARI-BEBERAPA-Karti-Rosida/92348c94c28af72b41b8a9330e48e8e3fb404a07)
Karti, E., & Rosida. (2009). Tinjauan Gizi Tahu dan Tempe Gembus dari Beberapa Jenis Kacang sebagai Bahan Alternatif Pengganti Kedelai. Makalah Penelitian. UPN Veteran. *Agricultural and Food Sciences Journal*. Link <https://www.semanticscholar.org/paper/TINJAUAN-GIZI-TAHU-DAN-TEMPE-GEMBUS-DARI-BEBERAPA-Karti-Rosida/92348c94c28af72b41b8a9330e48e8e3fb404a07>
- IDN Medis. (n.d.). Ikan Nila Mentah: Kandungan Gizi dan Manfaatnya. Diakses pada [tanggal akses], dari <https://idnmedis.com/ikan-nila-mentah>KBBI (2019) Kamus Besar Bahasa Indonesia
- Nurhasanah siti dkk (2019). *Buku Strategi Pembelajaran lengkap.pdf*. Link <https://www.scribd.com/document/662388395/Buku-Strategi-Pembelajaran-Lengkap>