

IDENTIFIKASI POLA MAKAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI PUSKESMAS ROWOTENGAH JEMBER

Usi Salsabela¹, Diyan Indriyani²

usislsabila@gmail.com¹, diyanindriyani@unmuhjember.ac.id²

Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Latar Belakang: Pola makan ibu hamil adalah pengaturan jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin selama masa kehamilan. Tujuan: Untuk mengidentifikasi pola makan pada ibu hamil trimester 1 di wilayah puskesmas rowotengah di jember. Metode: Desain penelitian ini menggunakan jenis studi kasus deskriptif secara mendalam tentang identifikasi pola makan pada ibu hamil trimester pertama pada 3 responden, menggunakan kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire). Hasil: Berdasarkan hasil penelitian tentang identifikasi pola makan pada ibu hamil trimester pertama terhadap tiga responden diperoleh hasil bahwa seluruh responden memiliki pola makan dalam kategori cukup. Skor FFQ dengan hasil perolehan yaitu Ny. L sebesar 82, Ny. N sebesar 75, dan Ny. A sebesar 80. Diskusi: Perubahan pola makan yang baik pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain penerimaan ibu terhadap perubahan kondisi selama kehamilan, dukungan pasangan, dukungan keluarga, pengalaman kehamilan sebelumnya, serta lingkungan sosial yang mendukung. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan kesiapan ibu dalam menjalani kehamilan berperan penting dalam membentuk pola makan yang lebih sehat dan seimbang. Selain itu, faktor emosional dan psikologis ibu juga dapat memengaruhi kemampuan adaptasi dalam memenuhi kebutuhan gizi selama masa kehamilan.

Kata Kunci: Pola Makan, Ibu Hamil Trimester Pertama.

ABSTRACT

Background: Background: The diet of pregnant women is the regulation of the type, amount, and frequency of food consumption that aims to meet the nutritional needs of the mother and fetus during pregnancy. Objective: To identify the pattern of eating in the first trimester of pregnant women in the Rowotengah Community Health Center area in Jember. Method: This research design uses a type of in-depth descriptive case study on the identification of eating patterns in the first trimester of pregnant women in 3 respondents using the FFQ (Food Frequency Questionnaire). Results: Based on the results of research on the identification of eating patterns in the first trimester of pregnant women on three questionnaire, the results obtained were that all respondents had a diet in the sufficient category. The FFQ score with the results obtained was Mrs. L of 82, Mrs. N of 75, and Mrs. A of 80. Discussion: Healthy dietary changes in pregnant women are influenced by several factors, including the mother's acceptance of changes during pregnancy, partner support, family support, previous pregnancy experiences, and a supportive social environment. This suggests that family support and the mother's readiness for pregnancy play a crucial role in developing healthier and more balanced eating patterns. Furthermore, the mother's emotional and psychological well-being can also influence her ability to adapt to meeting nutritional needs during pregnancy.

Keywords: Dietary Habit, First Trimester Pregnant Women.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan bagi seorang ibu maupun lingkungannya. Pada trimester I, yaitu usia kehamilan 0–12 minggu, terjadi berbagai perubahan fisiologis dan hormonal yang signifikan, seperti peningkatan hormon progesteron dan estrogen. Perubahan ini seringkali memengaruhi nafsu makan, preferensi makanan, serta munculnya keluhan seperti mual dan muntah (morning sickness) (Mulyati et al., 2025)

Pola makan yang baik pada ibu hamil trimester I mencakup keseimbangan antara kebutuhan energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Pada fase ini kualitas makanan sangat menentukan kondisi kesehatan ibu dan janin. Kekurangan zat gizi seperti asam folat, zat besi, dan vitamin B6 dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi seperti anemia, cacat tabung saraf, dan gangguan perkembangan janin (Sulistiyani, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia berkisar antara 35% hingga 41%. Kondisi ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga ibu hamil mengalami kekurangan zat gizi, khususnya zat besi dan asam folat. Bahkan, sekitar 50–66% kasus anemia pada kehamilan disebabkan oleh defisiensi nutrisi, yang sebenarnya dapat dicegah melalui pola makan yang baik dan suplementasi yang tepat (WHO, 2022). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia masih berada pada kisaran 27% hingga 48%, tergantung pada sumber data dan wilayah. Hal ini berarti sekitar 1 dari 3 hingga hampir setengah ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Selain itu, sekitar 28% ibu hamil memiliki pola makan yang tidak beragam, yang menyebabkan asupan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal (Kemenkes RI, 2023).

Pola makan ini dipengaruhi oleh Adapun beberapa faktor predisposisi antara lain, status gravidarum, faktor organik, faktor psikologi, faktor endokrin dan ketidakseimbangan hormon selama kehamilan. Dampak dari factor- factor tersebut yang mengakibatkan pola makan tidak seimbang dan mual muntah pada ibu hamil yang dapat menyebabkan dehidrasi dan tidak seimbangnya elektrolit, nafsu makan tidak ada, berat badan menurun, nyeri pada epigastrium, turgor kulit berkurang, lidah mengering, dan mata cekung. Dampak pola makan tidak seimbang pada janin menyebabkan kekurangan gizi atau malnutrisi akan lapar dan sakit. Jadi hormon hCG ini sangat berpengaruh terhadap timbulnya rasa mual dan muntah pada ibu hamil (Yulita et al., 2022).

Upaya penanganan dilakukan melalui penatalaksanaan pola makan dengan memberikan informasi dan edukasi tentang kehamilan, dengan tujuan mengurangi faktor psikologi terhadap rasa takut dan mengubah pola makan sehari-hari, serta menganjurkan konsumsi makanan bergizi seimbang dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Mual muntah akan bertambah buruk jika kelelahan, dianjurkan untuk meningkatkan waktu istirahat dan luangkan waktu untuk tidur beberapa saat pada siang hari. Perbaiki 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 (Mulyati et al., 2025)

Berdasarkan data pola makan pada ibu hamil trimester I diatas, klien dengan perlu mendapatkan tambahan stimulasi perkembangan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengidentifikasi dengan memberikan edukasi kepada klien dengan mengidentifikasi pola makan ibu hamil trisemester pertama di wilayah puskesmas rowotengah.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis studi kasus deskriptif secara mendalam tentang identifikasi pola makan pada ibu hamil trimester pertama di puskesmas Rowotengah di Jember.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini mendeskripsikan hasil penelitian dan pembahasan studi kasus tentang identifikasi pola makan pada ibu hamil trimester pertama di puskesmas rowotengah di

jember. yang dilakukan pada tanggal 26 Mei 2026 dengan jumlah sampel sebanyak 3 pasien.

Lokasi pengambilan data pada studi kasus deskriptif ini di puskesmas rowotengah jember. Dan dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2026. Pengambilan data ini dilakukan secara bertahap dengan melakukan pemberian kuesioner yang telah direncanakan selama satu hari.

1. Data Umum

Tabel 1 Karakteristik Pada Ibu Hamil Trimester Pertama, Mei 2026

Keterangan	Responden 1	Responden 2	Responden 3
Nama	Ny.L	Ny. N	Ny. A
Umur	27 Tahun	35 Tahun	25 Tahun
Agama	Islam	Islam	Islam
Suku bangsa	Jawa	Jawa	Jawa
Bahasa	Indonesia	Indonesia	Indonesia
Pendidikan	SMA	SMA	SMA
Pekerjaan	IRT	Petani	IRT

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa Klien 1 bernama Ny. L, berusia 27 tahun, beragama Islam, dengan pendidikan terakhir SMA dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT). Klien 2 bernama Ny. N, berusia 35 tahun, beragama Islam, dengan pendidikan terakhir SMA dan bekerja sebagai petani. Sementara itu, Klien 3 bernama Ny. A, berusia 25 tahun, beragama Islam, dengan pendidikan terakhir SMA dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT). Perbedaan karakteristik terdapat pada usia dan pekerjaan, di mana Ny. N bekerja sebagai petani, sedangkan Ny. L dan Ny. A bekerja sebagai ibu rumah tangga.

2. Data Khusus

Tabel 2 Indikator Pola Makan

Responden	Usia	Trimester	Skor FFQ	Kategori
Ny.I	27 Tahun	Trimester 1	83	Cukup
Ny.N	35 Tahun	Trimester 1	72	Cukup
Ny.A	25 Tahun	Trimester 1	90	Cukup

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 3 responden selama satu hari dengan pemberian Kuesioner FFQ, hasil seluruh responden berada dalam kategori cukup, yaitu Ny. I dengan skor 83, Ny. N dengan skor 72, dan Ny. A dengan skor 90. Pada Tidak terdapat responden yang memiliki pola makan kategori baik maupun kurang.

Tabel 3 Variabel Pola Makan

Jenis Makanan	Responden 1	Responden 2	Responden 3
Karbohidrat	16	10	15
Protein hewani	12	10	15
Protein Nabati	12	15	10
Sayuran	7	16	10
Buah	17	7	25
Susu dan hasil olahannya	12	5	10
Makanan tinggi lemak dan gula	7	9	5
Skor	83	72	90

Berdasarkan tabel, terdapat variasi konsumsi jenis makanan pada ketiga responden. Responden 1 memiliki skor 83 dengan konsumsi relatif seimbang, namun paling rendah pada sayuran, dan makanan tinggi lemak serta gula, serta cukup baik pada buah. Responden 2 memperoleh skor 72, yang merupakan skor terendah. Pola makan menunjukkan konsumsi sayuran cukup tinggi, tetapi rendah pada buah dan susu serta olahannya, yang dapat menunjukkan ketidakseimbangan asupan gizi tertentu.

Sedangkan pada responden 3 memiliki skor tertinggi yaitu 90, dengan konsumsi buah paling tinggi serta pola makan yang relatif lebih baik dan bervariasi dibanding responden

lainnya, meskipun beberapa komponen seperti makanan tinggi lemak dan gula masih rendah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan pada tiga responden setelah dilakukan identifikasi pola makan pada ibu hamil trimester pertama di puskesmas rowotengah jember, didapatkan bahwa pelaksanaan identifikasi pola makan pada ibu hamil menggunakan pengukuran kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire). Tindakan identifikasi pola makan pada ibu hamil dilakukan satu hari pada tanggal 26 Mei 2026 di puskesmas rowotengah.

Pada hasil penelitian tanggal 26 Mei 2026 menunjukkan Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan variabel pola makan yang mencakup beberapa komponen, yaitu karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, buah, susu dan hasil olahannya, serta makanan tinggi lemak dan gula. Komponen tersebut digunakan untuk menilai kualitas serta keseimbangan asupan gizi ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi konsumsi pada setiap jenis makanan antar responden yang memengaruhi skor akhir FFQ masing-masing.

Berdasarkan hasil pengukuran, Responden 1 memperoleh skor 83, Responden 2 memperoleh skor 72, dan Responden 3 memperoleh skor 90. Meskipun terdapat perbedaan skor, seluruh responden tetap berada dalam kategori cukup, yang menunjukkan bahwa pola makan mereka belum mencapai kategori baik. Pada aspek karbohidrat dan protein hewani, seluruh responden menunjukkan konsumsi yang relatif cukup meskipun dengan jumlah yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa sumber energi utama dan protein dasar masih terpenuhi. Pada aspek protein nabati, konsumsi responden juga bervariasi. Responden 2 memiliki konsumsi protein nabati yang lebih tinggi dibandingkan responden lainnya, yang menunjukkan adanya variasi sumber protein dalam pola makan sehari-hari.

Pada komponen sayuran dan buah, terlihat perbedaan yang cukup jelas. Responden 2 memiliki konsumsi sayuran yang lebih tinggi, namun rendah pada buah. Sebaliknya, Responden 3 memiliki konsumsi buah paling tinggi dibandingkan responden lain. Hal ini menunjukkan bahwa asupan vitamin, mineral, dan serat belum merata pada seluruh responden, padahal zat gizi tersebut sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin pada trimester pertama. Pada susu dan hasil olahannya, konsumsi seluruh responden cenderung rendah hingga sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa asupan kalsium yang berperan dalam pembentukan tulang dan gigi janin belum optimal.

Sementara itu, pada makanan tinggi lemak dan gula, seluruh responden masih mengonsumsinya meskipun dalam jumlah relatif rendah. Namun demikian, konsumsi ini tetap perlu dibatasi untuk mencegah risiko gangguan metabolik dan komplikasi kehamilan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun kebutuhan dasar seperti karbohidrat dan protein telah cukup terpenuhi, terdapat ketidakseimbangan pada konsumsi buah, sayuran, serta susu dan hasil olahannya. Hal ini menyebabkan seluruh responden berada dalam kategori pola makan cukup, namun belum mencapai kategori baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulistianingsih et al., 2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester pertama memiliki pola makan kategori cukup. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keluhan mual dan muntah pada awal kehamilan menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi frekuensi dan variasi konsumsi makanan ibu hamil. Akibatnya, ibu cenderung mengonsumsi makanan dalam jumlah sedikit tetapi lebih sering untuk mengurangi rasa mual.

Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian (Mulyati et al., 2025) yang menemukan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki pola konsumsi pangan yang cukup, namun belum memenuhi prinsip gizi seimbang secara optimal. Penelitian tersebut menyatakan

bahwa kurangnya konsumsi sayur, buah, dan sumber protein hewani masih menjadi permasalahan yang sering ditemukan pada ibu hamil, sehingga kualitas pola makan belum mencapai kategori baik.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Winarno et al., 2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester pertama berada pada kategori pola makan cukup. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa meskipun ibu hamil telah mengonsumsi makanan pokok secara teratur, frekuensi konsumsi makanan sumber zat besi, protein, vitamin, dan mineral masih belum sesuai dengan rekomendasi kebutuhan selama kehamilan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi untuk meningkatkan kualitas pola makan ibu hamil.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu jumlah sampel yang hanya terdiri dari 3 responden sehingga hasil belum dapat digeneralisasikan. Selain itu, pengambilan data dilakukan dalam waktu singkat yaitu satu hari dengan menggunakan kuesioner FFQ yang bergantung pada daya ingat dan kejujuran responden sehingga memungkinkan terjadinya bias. Penelitian ini juga tidak disertai pengukuran status gizi secara langsung serta tidak menganalisis faktor lain yang dapat memengaruhi pola makan seperti pengetahuan, pendapatan, dan budaya makan.

KESIMPULAN

1. Karakteristik Pada Ibu Hamil Trimester Pertama
Responden berusia 25–35 tahun, seluruhnya berpendidikan SMA, beragama Islam, bersuku Jawa, dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dan petani.
2. Hasil identifikasi indikator pola makan
Berdasarkan hasil identifikasi indikator pola makan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki pola makan dalam kategori cukup, dengan skor FFQ masing-masing 83, 72, dan 90.
3. Hasil identifikasi variabel pola makan
Hasil identifikasi variabel menunjukkan adanya variasi konsumsi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, buah, susu dan hasil olahannya, serta makanan tinggi lemak dan gula pada setiap responden. Meskipun kebutuhan energi dan protein dasar relatif terpenuhi, asupan buah, susu, dan hasil olahannya masih belum optimal sehingga kualitas pola makan belum mencapai kategori baik.

Saran

1. Ibu hamil
Ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang selama kehamilan. Selain itu, ibu hamil dianjurkan untuk mengatur pola makan yang lebih teratur agar kebutuhan gizi selama kehamilan trimester pertama dapat terpenuhi secara optimal.
2. Keluarga
Keluarga adalah peran penting untuk memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan, baik melalui perhatian, pendampingan, maupun penyediaan makanan bergizi seimbang di rumah. Dukungan keluarga juga dapat membantu ibu hamil dalam menjaga pola makan yang sehat serta mengingatkan untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, sehingga kesehatan ibu dan janin dapat terjaga dengan baik..
3. Instansi pelayanan kesehatan
Instansi pelayanan kesehatan perlu meningkatkan upaya promosi kesehatan dan edukasi gizi kepada ibu hamil, khususnya mengenai pola makan bergizi seimbang pada

trimester pertama. Tenaga kesehatan dapat memberikan konseling gizi secara rutin saat pemeriksaan kehamilan, menyediakan media edukasi yang mudah dipahami.

4. Tenaga kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa kesehatan, khususnya keperawatan, dalam memahami pentingnya identifikasi pola makan pada ibu hamil. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan maternal.

5. Pendidikan kesehatan

Tenaga kesehatan dapat meningkatkan peran dalam memberikan edukasi dan konseling gizi kepada ibu hamil mengenai pola makan bergizi seimbang pada trimester pertama. Tenaga kesehatan juga dapat melakukan pemantauan secara rutin terhadap pola makan dan status gizi ibu hamil saat kunjungan antenatal care (ANC), serta memberikan intervensi dini apabila ditemukan ketidakseimbangan asupan gizi untuk mencegah risiko gangguan kesehatan pada ibu dan janin.

6. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama, serta menambahkan variabel lain seperti pengetahuan gizi, status ekonomi, dan status gizi ibu hamil agar hasil penelitian lebih lengkap dan mendalam

DAFTAR PUSTAKA

- Ambar Kusuma Dewi, Dary, R. T. (2021). Status Gizi Perilaku Makan Ibu Hamil Selama Kehamilan Trimester Pertama. *Status Gizi Dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama*, 6(1), 135–144.
- Harahap, K. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggaleng Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 130–148. <https://doi.org/10.55606/jikki.v4i1.2963>
- Iman, D. P., Antu, Y., & Penelitian, A. (2025). Status Hidrasi Ibu Hamil dengan Parameter Urine Hydration Status of Pregnant Women with Urine Parameters. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1), 635–639. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6928>
- Mulyati, N., Makmun, I., & Cahyaningtyas, D. K. (2025). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Hemoglobin terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 13(1), 41–49. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v13i1.2025.755>
- Pasaribu, D., & Hasibuan, U. H. (2024). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sidodadi. *Journal of Excellent Health*, 4(1), 3329–3336.
- Pratama, R., Cholifah, M., Suryana, E., & Abdurrahmansyah, A. (2023). Perkembangan Janin dalam Kandungan dan Implikasinya pada Pendidikan. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(9), 6877–6884. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i9.2246>
- Putri, E. B. A., Oktaviana, R., Nurhidayah, & Suryatno, H. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Menggunakan Pengukuran Lila pada Ibu Hiperemesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Maluku Kabupaten Sumbawa Barat. *Prima*, 9(2), 200–208. <https://jurnal.stikes-mataram.ac.id/index.php/jurnal/article/download/45/36/248>
- Serli Haitul Hasanah, A. L. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil : Studi Literatur Association of Diet Patterns With Anemia Among Pregnant Women : A Literature Study. *Ilmu Gizi Indonesia*, 11(1), 14–20.
- Sulistianingsih, E. T., Ekasari, T., & Ermawati, I. (2024). Hubungan Pola Makan Ibu Hamil dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Trimester Pertama di Desa Jambesari. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 5(2), 268–279. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i2.8606>
- Sulistiyani, A. I. (2024). Pengaruh Terapi Finger Painting Terhadap Perkembangan Motorik Halus Anak Di Tk a Kemala Bhayangkari 03 Banjarbaru Tahun Ajaran 2023/2024. *Juru Rawat*.

- Jurnal Update Keperawatan, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.31983/juk.v4i1.10969>
- Vina Noufal Fauzia. (2024). Hubungan Anemia pada Ibu Hamil dengan Kejadian BBLR. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 795–804.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2022). Faktor-faktor Kejadian BBLR. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Winarno, R., Wardiyah, A., & Anggara, R. A. (2022). Asuhan Keperawatan Komprehensif Edukasi Tentang Pola Makan Untuk Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 1(2), 75–80. <https://doi.org/10.56922/quilt.v1i2.217>
- Yulita, Y., Nababan, A. S. V., & Suraya, R. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotanopan. *Journal of Pharmaceutical And Sciences*, 5(2), 493–497. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v5i2.167>