

Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Berat Badan Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Syifa Salsabila^{1,*}, Rohani Siregar², Yulianti³, Musmundiroh⁴, Herlina Simanjuntak⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Indonesia

¹Ca.abila37@gmail.com*; ²rohanisiregar81@gmail.com; ³yyanty19@yahoo.com; ⁴musragil21@gmail.com;

⁵herlina.simanjuntak09@gmail.com

Abstrak

Kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan penting di Indonesia, dengan prevalensi 16,9% pada tahun 2023, termasuk di Kabupaten Bekasi. KEK dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan bayi dengan berat lahir rendah. Upaya penanggulangan dapat dilakukan melalui pemberian makanan tambahan (PMT), salah satunya telur rebus sebagai sumber protein hewani berkualitas tinggi. Tujuan: Mengetahui pengaruh konsumsi telur rebus terhadap peningkatan berat badan ibu hamil dengan KEK di wilayah kerja Puskesmas Cipayung. Metode: Penelitian quasi eksperimen one group pre-post test pada 30 ibu hamil KEK yang dipilih dengan purposive sampling. Intervensi berupa konsumsi tiga butir telur rebus per hari selama 14 hari. Analisis menggunakan uji Shapiro-Wilk dan paired t-test. Hasil: Rata-rata berat badan sebelum intervensi 46,28 kg dan meningkat menjadi 47,33 kg setelah 14 hari. Uji statistik menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menandakan adanya pengaruh signifikan. Sebanyak 83,3% responden mengalami kenaikan lebih dari 1 kg. Kesimpulan: Konsumsi telur rebus terbukti efektif meningkatkan berat badan ibu hamil KEK, sekaligus menjadi intervensi gizi sederhana, murah, dan bermanfaat untuk kesehatan ibu serta perkembangan janin.

Kata kunci: Ibu Hamil KEK; Berat Badan; Telur Ayam Ras Rebus; Pemberian Makanan Tambahan; Status Gizi

Abstract

Introduction: Chronic energy deficiency (CED) in pregnant women remains a significant health problem in Indonesia, with a prevalence of 16.9% in 2023, including in Bekasi Regency. CED can increase the risk of pregnancy complications and low birth weight babies. Prevention efforts can be done through providing supplementary food (PMT), one of which is boiled eggs as a source of high-quality animal protein. Objective: To determine the effect of boiled egg consumption on weight gain in pregnant women with CED in the Cipayung Community Health Center work area. Method: A quasi-experimental one-group pre-post test study on 30 CED pregnant women selected by purposive sampling. The intervention was the consumption of three boiled eggs per day for 14 days. Analysis used the Shapiro-Wilk test and paired t-test. Results: The average body weight before the intervention was 46.28 kg and increased to 47.33 kg after 14 days. Statistical tests showed $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant effect. A total of 83.3% of respondents experienced a weight gain of more than 1 kg. Conclusion: Consuming boiled eggs has been shown to be effective in increasing the weight of pregnant women with chronic energy deficiency (CED), while also being a simple, inexpensive, and beneficial nutritional intervention for maternal health and fetal development.

Keywords: *CED Pregnant Women; Weight; Boiled Purebred Chicken Eggs; Supplementary Feeding; Nutritional status*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kondisi alami yang dialami oleh setiap wanita, namun memiliki peran krusial dalam kehidupan perempuan karena berkaitan langsung dengan proses tumbuh kembang janin (Siregar, 2023). Selama masa ini, ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisiologis yang melibatkan sistem pencernaan, pernapasan, kardiovaskular, kulit, hormonal, metabolisme, otot dan tulang, payudara, sistem imun, serta sistem reproduksi (Musmundiroh, 2024). Perubahan tersebut dapat menimbulkan masalah, baik pada awal, selama kehamilan, maupun pasca persalinan, terutama bila kondisi kesehatan ibu sebelumnya kurang baik. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh adalah status gizi ibu, karena nutrisi yang adekuat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan janin serta menjaga kesehatan ibu (Imroah et al., 2025).

Masalah gizi yang sering dialami ibu hamil adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK). Kondisi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi obstetri, persalinan prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), hingga kematian ibu dan perinatal (Kania, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan, ibu hamil dengan lingkaran lengan atas (LiLA) $<23,5$ cm atau IMT $<18,5$ kg/m² pada trimester pertama dikategorikan KEK. Secara global, prevalensi KEK pada ibu hamil berkisar antara 35–75% dengan sekitar 40% kematian ibu di negara berkembang terkait kondisi ini (WHO, 2021). Di Indonesia, prevalensi KEK pada ibu hamil mencapai 16,9% pada tahun 2023 (Kemenkes RI, 2023).

Di Jawa Barat, prevalensi KEK pada ibu hamil tercatat 11,6% (Kemenkes RI, 2023). Khusus di Kabupaten Bekasi, kasus KEK pada ibu hamil masih cukup tinggi. Data Dinas Kesehatan tahun 2020 mencatat 1.371 kasus, sementara penelitian awal di Puskesmas Cipayung (Januari–Juni 2025) menemukan 30 kasus KEK dari 241 ibu hamil. Fakta ini menunjukkan perlunya intervensi gizi di wilayah tersebut, terlebih program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) belum diterapkan.

Salah satu bahan pangan yang potensial untuk intervensi gizi adalah telur ayam ras rebus. Telur mudah diperoleh, harganya terjangkau, serta kaya akan protein, asam amino esensial, lemak sehat, zat besi, zinc, selenium, vitamin B12, dan kolin yang penting untuk pertumbuhan janin. Konsumsi telur rebus setiap hari dapat membantu memenuhi kebutuhan protein ibu hamil, sehingga mendukung peningkatan berat badan sekaligus menurunkan risiko komplikasi kehamilan (Wulandari et al., 2024).

Beberapa penelitian mendukung manfaat konsumsi telur. Wulandari et al. (2024) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi telur ayam rebus mengalami peningkatan berat badan lebih tinggi (6,17 kg) dibandingkan kelompok kontrol (4,35 kg), dengan perbedaan signifikan ($p=0,046$). (Fitriana et al., 2021) juga menemukan hubungan positif antara konsumsi telur putih dengan estimasi peningkatan berat janin ($r=0,959$; $p<0,001$). Penelitian lain oleh (Purba, 2020) memperkuat bukti bahwa penambahan telur dalam intervensi gizi bermanfaat untuk peningkatan status gizi ibu hamil KEK.

Namun demikian, belum ada penelitian yang secara spesifik mengevaluasi pengaruh konsumsi telur ayam rebus pada ibu hamil dengan KEK di wilayah kerja Puskesmas Cipayung, Kabupaten Bekasi. Hal ini peneliti merasa perlu melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus terhadap Peningkatan Berat Badan Ibu Hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK)” di Puskesmas Cipayung, Kecamatan Cikarang Timur, Kabupaten Bekasi.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus terhadap pertambahan berat badan ibu hamil dengan KEK. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi gizi yang lebih efektif, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi tenaga kesehatan dalam upaya meningkatkan status gizi ibu hamil.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Cipayung, Kecamatan Cikarang Timur, Kabupaten Bekasi, pada bulan Maret hingga Juli 2025. Desain ini dipilih untuk mengetahui pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap peningkatan berat badan ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) melalui perbandingan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan KEK di wilayah kerja Puskesmas Cipayung, dengan jumlah ibu hamil pada periode Januari–Juni 2025 sebanyak 241 orang. Dari jumlah tersebut terdapat 30 ibu hamil yang mengalami KEK, sehingga populasi sekaligus dijadikan sampel penelitian dengan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi penelitian ini adalah ibu hamil dengan KEK yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Cipayung dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang memiliki alergi atau tidak menyukai telur serta menolak berpartisipasi.

Telur ayam rebus dipilih sebagai bentuk intervensi karena mampu mempertahankan kandungan protein berkualitas tinggi dan mikronutrien esensial tanpa penambahan lemak, sehingga lebih efektif dan aman dalam mendukung peningkatan berat badan ibu hamil dan pertumbuhan janin. Selain memiliki daya cerna tinggi dan nilai biologis protein optimal, telur rebus juga lebih mudah diterima oleh ibu hamil serta aplikatif sebagai intervensi gizi sederhana pada kelompok ibu hamil dengan KEK.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsumsi telur ayam ras rebus sebanyak tiga butir per hari selama 14 hari, sedangkan variabel terikat adalah peningkatan berat badan ibu hamil dengan KEK. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi untuk memantau kepatuhan konsumsi telur ayam rebus serta timbangan digital untuk mengukur berat badan responden sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi berat badan responden sebelum dan sesudah intervensi yang ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum. Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata berat badan sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas Shapiro-Wilk digunakan untuk menentukan distribusi data. Dilanjutkan dengan uji paired t-test karena hasil uji normalitas berdistribusi normal.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 30 ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang merupakan bagian dari 241 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Cipayung pada periode Januari–Juni 2025. Sampel dipilih menggunakan metode purposive sampling dengan kriteria

inklusi, yaitu ibu hamil dengan KEK yang bersedia mengikuti penelitian. Sebagian besar responden berada pada rentang usia produktif dan memiliki variasi paritas serta usia kehamilan. Karakteristik berat badan responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Table 1. Distribusi Berat Badan Ibu Hamil dengan KEK

Berat Badan	Nilai Statistik			
	Rata-rata	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi
Sebelum	46,28	34,40	59,40	6,05
Sesudah	47,33	35,40	60,40	6,008

Sebelum diberikan intervensi rata rata berat badan ibu hamil adalah 46,28 kg. setelah diberikan intervensi berupa konsumsi tiga butir telur ayam rebus setiap hari selama 14 hari, terjadi peningkatan berat badan pada ibu hamil dengan KEK. Rata-rata berat badan meningkat menjadi 47,33 kg. Analisis bivariat menggunakan *paired t-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut dapat dilihat pada Tabel 2.

Table 2. Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus terhadap Berat Badan Ibu Hamil dengan KEK

Berat Badan	Nilai Statistik		
	<i>Mean ±SD</i>	Selisih (Kg)	<i>p-value</i>
Sebelum	46,28 ±6,05	1,05	0,000*
Sesudah	47,33 ±6,008		

*Keterangan: uji *paired t-test*, signifikan pada $\alpha = 0,05$

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi telur ayam ras rebus memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK). Rata-rata berat badan responden meningkat sebesar 1,05 kg setelah diberikan intervensi berupa konsumsi tiga butir telur rebus setiap hari selama 14 hari, dengan nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa pemberian sumber protein hewani sederhana seperti telur dapat menjadi salah satu alternatif intervensi gizi yang efektif dan terjangkau untuk mengatasi masalah KEK pada ibu hamil.

Secara fisiologis, peningkatan berat badan pada ibu hamil dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan metabolik selama kehamilan. Protein merupakan salah satu makronutrien esensial yang berfungsi sebagai bahan baku pembentukan jaringan tubuh, hormon, enzim, serta mendukung pertumbuhan janin. Menurut Kania (2022), kekurangan asupan protein pada ibu hamil dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan intrauterin, risiko bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), serta meningkatkan kemungkinan komplikasi obstetri. Dalam konteks ini, telur ayam rebus merupakan sumber protein hewani berkualitas tinggi yang mengandung asam amino esensial lengkap, sehingga lebih mudah diserap oleh tubuh ibu hamil dibandingkan protein nabati.

Selain protein, telur juga mengandung zat gizi mikro penting seperti zat besi, vitamin B12, folat, kolin, zinc, dan selenium. Zat besi berperan dalam pembentukan hemoglobin untuk

mencegah anemia, sementara kolin berfungsi dalam perkembangan otak janin. Kandungan gizi yang beragam ini menjadikan telur sebagai bahan pangan yang strategis dalam intervensi gizi ibu hamil. Hal ini sejalan dengan pendapat Wulandari et al. (2024) yang menemukan bahwa konsumsi telur ayam rebus secara rutin dapat meningkatkan berat badan ibu hamil KEK secara signifikan.

Penelitian Fitriana et al. (2021) juga menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara konsumsi telur dengan peningkatan berat janin. Hasil ini memperkuat dugaan bahwa selain meningkatkan berat badan ibu, konsumsi telur juga dapat memberikan dampak positif pada status gizi janin. Sementara itu, penelitian Purba (2020) menegaskan bahwa program intervensi gizi berbasis pangan lokal, termasuk pemberian telur, terbukti bermanfaat dalam menurunkan prevalensi KEK di masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya dan memberikan bukti tambahan bahwa konsumsi telur dapat digunakan sebagai intervensi praktis untuk mengatasi KEK pada ibu hamil.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting. Masalah KEK pada ibu hamil masih menjadi isu serius di Indonesia, termasuk di Kabupaten Bekasi yang prevalensinya relatif tinggi (Kemenkes RI, 2023). Intervensi sederhana berupa konsumsi telur dapat menjadi bagian dari program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) di fasilitas kesehatan primer seperti puskesmas. Telur dipilih karena mudah didapatkan, harganya terjangkau, dan sebagian besar masyarakat sudah terbiasa mengonsumsinya. Hal ini dapat meningkatkan keberterimaan intervensi sekaligus efektivitas program dalam jangka panjang.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama, desain penelitian yang menggunakan *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk menyimpulkan hubungan kausal secara lebih kuat, karena peningkatan berat badan mungkin juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar intervensi, seperti pola makan sehari-hari, aktivitas fisik, dan status kesehatan individu. Kedua, periode intervensi relatif singkat (14 hari), sehingga belum dapat menggambarkan dampak jangka panjang konsumsi telur terhadap status gizi ibu hamil maupun luaran kehamilan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimen yang lebih kuat, periode intervensi lebih panjang, dan melibatkan kelompok kontrol sangat diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah ini.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mendukung teori gizi dan bukti empiris terdahulu bahwa konsumsi protein hewani, khususnya telur ayam rebus, berperan penting dalam meningkatkan berat badan ibu hamil dengan KEK. Intervensi ini berpotensi diterapkan secara luas dalam program kesehatan ibu di tingkat puskesmas maupun posyandu, terutama di daerah dengan prevalensi KEK yang masih tinggi. Implementasi intervensi berbasis pangan lokal seperti ini tidak hanya bermanfaat dalam menurunkan prevalensi KEK, tetapi juga dapat membantu menurunkan angka kematian ibu dan bayi di Indonesia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan berat badan ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) di wilayah kerja Puskesmas Cipayung, Kecamatan Cikarang Timur, Kabupaten Bekasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah intervensi. Rata-rata berat badan ibu hamil dengan KEK sebelum intervensi adalah 46,28 kg, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 47,33 kg. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh nyata konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan berat badan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa konsumsi telur ayam ras rebus berpengaruh terhadap peningkatan berat badan ibu hamil dengan KEK dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, D. E. H., Makkasau, D. N., Fitriani, Latifah, A., & Eppang, M. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. RIZMEDIA PUSTAKA INDONESIA. https://books.google.co.id/books?id=y8q_EAAQBAJ
- Amalia, A. N., & Arthur, R. (2023). *Penyusunan Instrumen Penelitian: Konsep, Teknik, Uji Validitas, Uji Reliabilitas, dan Contoh Instrumen Penelitian*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=rx3JEAAQBAJ>
- Amin, D. R. (2024). *Efektifitas Konsumsi Telur Ayam Rebus dan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia di Klinik I Bekasi Tahun 2023*.
- Andayani, H. F. (2024). *Gizi Ibu Hamil*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=hrISEQAAQBAJ>
- Armas, Bidala, A., & Hapsan, A. (2024). *Metode Penulisan Karya Ilmiah*. CV. Ruang Tentor. <https://books.google.co.id/books?id=QeY9EQAAQBAJ>
- Dinas kesehatan Jawa Barat. (2020). *Jumlah Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat*. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-ibu-hamil-kekurangan-energi-kronis-kek-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>
- Fanny Ayudia, M. B. (2022). *Prakonsepsi Sehat Bayi Lahir Sehat*. CV. Bintang Semesta Media. <https://books.google.co.id/books?id=NBatEAAQBAJ>
- Fitriana, F., Fauziah, F., & Pramardika, D. D. (2021). Pengaruh Putih Telur Rebus terhadap Peningkatan Taksiran Berat Janin pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Samarinda. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(2), 138–143. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i2.1487>
- Fitriani, A., Ngestiningrum, A. H., Rofi'ah, S., Amanda, F., Mauyah, N., Supriyanti, E., Royani Chairiyah, Karim, A., Muhaimin, G., & Caraka, L. D. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. Mahakarya Citra Utama Group. <https://books.google.co.id/books?id=f3atEAAQBAJ>
- Imroah, I., Tambunan, G., J. H. N. U., Sustiwati, F., Ismawati, & Simanjuntak, H. (2025). *Edukasi Kewaspadaan Risiko Tinggi Pada Kehamilan Melalui Pengenalan Tanda-Tanda Bahaya Ibu Hamil Di Desa Karang Asih, Cikarang Utara*. 6(2), 670–674.
- Kania, I. (2022). *Sosialisasi Pembuatan Makanan Pendamping Asi / Mp-Asi (Cupcake Sabu / Sayur Dan Buah) Bagi Ibu Yang Memiliki Balita Guna Mencegah Stunting Di Desa Bantar Jaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi Tahun 2022*. 6(September), 1370–1374.
- Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*.

- A. D., Pratiwi, P. I., Adriyani, F. H. N., & Noviyana, A. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan : Panduan Lengkap Asuhan Selama Kehamilan Bagi Praktisi Kebidanan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=Hn3gEAAAQBAJ>
- Lirizka, S. P. (2024). *Bangun Generasi Emas dengan Pedoman Gizi 8000 HPK*. Sada Kurnia Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=6SL9EAAAQBAJ>
- Musmundiroh. (2024). Penerapan Back Massage Atau Pijatan Belakang Atau Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5, 2.
- Pitaloka, C. P., Zaelani, A., Qurniyawati, E., Marselinus, K., S, L. M. A., Oktafiani, D., Drastyana, S. F., Kana, Y. N. R., Ummah, K., & Dewi, A. K. (2024). *Dasar Epidemiologi*. Sada Kurnia Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=L5c0EQAAQBAJ>
- Prasetia, D. I., AKRIM, D., & Sulasmi, D. E. (2022). *Metodologi Penelitian Pendekatan Teori dan Praktik*. umsu press. <https://books.google.co.id/books?id=CaeBEAAAQBAJ>
- Purba, T. J. (2020). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebusterhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Simarmatakabupaten Samosir 2020. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(1), 57–62. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i1.393>
- Putri, S. I., Prisusanti, R. D., & Akbar, P. S. (2025). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Media Pustaka Indo. <https://books.google.co.id/books?id=c7RNEQAAQBAJ>
- Roesminingsih, M. V, Widyaswari, M., Rosyanafi, R. J., & Zakariyah, F. (2024). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bayfa Cendekia Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=UpfvEAAAQBAJ>
- Rohimah, S., & Yulianti, Y. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Kelas IX Tentang Kekerasan Seksual Di MTS Plus Roudhotul Muhibbin Kabupaten Bekasi Tahun 2023. *Jurnal Anestesi*, 2(2), 49–61. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i2.1027>
- Sattu, M., & Safitri, N. (2023). *Pengetahuan Dasar Gizi Ibu Hamil*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=BWW4EAAAQBAJ>
- Setiawati, R., Pranadani, A., & Ismail, A. (2024). *Metodologi Penelitian Bisnis: Strategi dan Teknik Penelitian Terkini*. Asadel Liamsindo Teknologi. <https://books.google.co.id/books?id=OkDyEAAAQBAJ>
- Siregar, R. (2023a). Factors Associated with Knowledge of Third Trimester Pregnant Women About Benefits of Giving Colostrum to Newborns Baby. *Jurnal Midpro*, 15(1), 51–61.
- Siregar, R. (2023b). Pengaruh Breast Care Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 15(3), 473–479.

Sulastri. (2024). *Konsep Fisiologi Keperawatan Maternitas*. Muhammadiyah University Press.
https://books.google.co.id/books?id=Zw_zEAAAQBAJ

WHO. (2021). *The World Health Organization*.

Wulandari, R., Nurcahyani, I. D., Masithah, S., & Yusuf, K. (2024). *Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Berat Badan Pada Ibu Hamil Kurang Energi Kronis*. 5, 13318–13323.

Yudawisastra, H. G., Harinie, L. T., Wau, A., Martins, L. V, Pesiwarissa, L. F., Sari, D. F., Hurdawaty, R., Nugroho, H. S., Kumagaya, J. P., & Safarida, N. (2023). *Metodologi Penelitian*. CV. Intelektual Manifes Media.
<https://books.google.co.id/books?id=bbfpEAAAQBAJ>

Z. Wulandari, & I. I. Arief. (2022). Review: Tepung Telur Ayam: Nilai Gizi, Sifat Fungsional dan Manfaat. *Jurnal Ilmu Produksi Dan Teknologi Hasil Peternakan*, 10(2), 62–68. <https://doi.org/10.29244/jipthp.10.2.62-6>