



## EDUKASI KESEHATAN DAN PEMBUATAN PUDING DAUN KELOR UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI DUSUN DASAN LEKONG KAB. LOMBOK TENGAH

Murtiana Ningsih<sup>1\*</sup>, Dewi Rayani<sup>2</sup>, Nurain Abdurrahman Ali<sup>3</sup>, Kardi<sup>4</sup>, Wanda Januar Astawan<sup>5</sup>, Zona Angelica<sup>6</sup>, Hairunisa<sup>7</sup>

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>

e-mail: [ning.muthia04@gmail.com](mailto:ning.muthia04@gmail.com)

Diterima: 30/12/2025; Direvisi: 16/01/2026; Diterbitkan: 26/01/2026

### ABSTRAK

Anemia pada kehamilan, khususnya anemia defisiensi besi, masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak serius terhadap kondisi ibu dan janin, terutama di wilayah pedesaan dengan keterbatasan akses informasi gizi dan rendahnya pemanfaatan sumber pangan lokal kaya zat besi seperti daun kelor. Kondisi ini juga ditemukan di Dusun Dasan Lekong, Desa Selebung, Kecamatan Batu Keliang, Provinsi Nusa Tenggara Barat, sehingga diperlukan upaya edukatif yang kontekstual dan berbasis potensi lokal untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil sebagai langkah pencegahan anemia. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia serta pemanfaatan puding daun kelor sebagai upaya pencegahan anemia. Metode yang digunakan adalah kuantitatif pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest* pada 15 ibu hamil yang dilaksanakan pada 12 Juli 2025. Intervensi berupa edukasi melalui ceramah, banner, media visual *power point*, serta kelas dapur sehat pembuatan puding daun kelor. Hasil pretest menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup (86,7%) dan kurang baik (6,7%). Setelah intervensi, terjadi peningkatan pengetahuan dengan 93,3% responden berada pada kategori sangat baik dan tidak ditemukan lagi kategori kurang baik. Rata-rata nilai meningkat dari 58,0 menjadi 84,6 dengan nilai  $p < 0,01$ , menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan. Intervensi edukasi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan diharapkan dapat menjadi upaya pencegahan anemia di masyarakat.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil Anemia, Tingkat Pengetahuan, Daun Kelor, Puding Daun Kelor

### ABSTRACT

Anemia during pregnancy, particularly iron deficiency anemia, remains a public health problem that has serious impacts on maternal and fetal conditions, especially in rural areas with limited access to nutritional information and low utilization of local food sources rich in iron, such as moringa leaves. This condition is also found in Dusun Dasan Lekong, Selebung Village, Batu Keliang District, West Nusa Tenggara Province, indicating the need for contextual and locally based educational efforts to improve pregnant women's knowledge as a preventive measure against anemia. This study aimed to improve pregnant women's knowledge about anemia and the utilization of moringa leaf pudding as an effort to prevent anemia. The method used was a quantitative pre experimental approach with a one group pretest posttest design involving 15 pregnant women, conducted on July 12, 2025. The intervention consisted of educational activities through lectures, banners, visual PowerPoint media, and a healthy kitchen class on making moringa leaf pudding. Pretest results showed that most respondents had a moderate level of knowledge (86.7 percent) and a poor level of knowledge (6.7 percent). After the



intervention, there was an increase in knowledge, with 93.3 percent of respondents categorized as having very good knowledge and no respondents remaining in the poor category. The mean score increased from 58.0 to 84.6 with a p value less than 0.01, indicating a very significant difference. This educational intervention was effective in improving pregnant women's knowledge and is expected to serve as an effort to prevent anemia in the community.

**Keywords:** *Pregnant Women with Anemia, Knowledge Level, Moringa Leaves, Moringa Leaf Pudding*

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Pada kehamilan, anemia yang paling sering terjadi adalah anemia defisiensi besi akibat rendahnya asupan zat besi, gangguan penyerapan, serta meningkatnya kebutuhan selama kehamilan (Nadia, 2022). Anemia pada ibu hamil berdampak serius terhadap ibu dan janin, antara lain meningkatkan risiko bayi berat lahir rendah (BBLR), keguguran, kelahiran prematur, serta kematian ibu dan bayi. Ibu hamil dengan kadar Hb <10 g/dL memiliki risiko 2,25 kali melahirkan bayi BBLR, sementara anemia berat meningkatkan risiko hingga 4,2 kali, dan risiko kematian ibu meningkat 3,5 kali (Anindyasari, 2022). Hal ini sejalan dengan temuan Farhan dan Dhanny (2021) yang menegaskan bahwa anemia pada kehamilan berkontribusi signifikan terhadap komplikasi kehamilan dan gangguan tumbuh kembang bayi, sehingga pencegahannya menjadi prioritas dalam pelayanan kesehatan maternal.

Meskipun anemia pada kehamilan dapat dicegah melalui pemenuhan gizi yang adekuat, kasus anemia pada ibu hamil masih banyak ditemukan. Sekitar 95% anemia kehamilan disebabkan oleh kekurangan zat besi yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan yang tidak memadai. Selain asupan, rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai anemia, kebutuhan zat besi, dan sumber pangan lokal bergizi turut memengaruhi perilaku kesehatan sehingga berdampak pada rendahnya konsumsi makanan bergizi selama kehamilan. Hal ini sejalan dengan Karim dan Dewi (2023) yang menyatakan bahwa keterbatasan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengolah pangan lokal bergizi menjadi hambatan dalam pemenuhan kebutuhan gizi, sehingga diperlukan pendekatan edukatif yang praktis dan aplikatif.

Upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam pemenuhan gizi dapat dilakukan melalui pendekatan edukatif yang aplikatif, salah satunya melalui Kelas Dapur Sehat. Kelas Dapur Sehat merupakan kegiatan edukasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menyiapkan makanan bergizi seimbang, aman, dan sesuai dengan kebutuhan gizi selama kehamilan. Kegiatan ini mengombinasikan pemahaman teoritis tentang gizi dengan praktik langsung pengolahan makanan sehat. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Kelas Dapur Sehat merupakan intervensi gizi berbasis masyarakat yang mengintegrasikan edukasi dan praktik untuk mendorong perubahan perilaku makan ibu hamil guna mendukung kehamilan yang sehat dan pertumbuhan janin yang optimal.

Salah satu bahan pangan lokal yang berpotensi tinggi untuk pencegahan anemia adalah daun kelor (*Moringa oleifera*), yang banyak tumbuh dan mudah ditemukan di Indonesia. Daun kelor mengandung berbagai zat gizi penting, seperti vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalsium, protein, kalium, serta zat besi dalam jumlah yang sangat tinggi. Beberapa studi melaporkan bahwa bubuk daun kelor kering dapat mengandung zat besi hingga sekitar 28 mg per 100 gram, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan banyak sayuran lainnya seperti bayam, kentang, brokoli, rumput laut, dan buah bit, sehingga potensial untuk mencegah anemia defisiensi besi (Sadha,



2022). Selain itu, Arma et al. (2020) juga menunjukkan bahwa intervensi gizi berbasis pangan lokal, khususnya melalui pemanfaatan daun kelor dalam bentuk olahan, mampu meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil secara signifikan dan menjadi alternatif yang efektif serta berkelanjutan dibandingkan pendekatan suplementasi semata.

Namun demikian, pemanfaatan daun kelor sebagai sumber zat besi masih belum optimal, terutama pada ibu hamil yang sering mengalami penurunan nafsu makan atau mual selama kehamilan. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam pengolahan daun kelor agar lebih diterima dan mudah dikonsumsi. Salah satu bentuk inovasi yang dikembangkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pengolahan daun kelor menjadi puding. Inovasi ini memiliki nilai kebaruan karena mengombinasikan edukasi anemia, pemanfaatan pangan lokal, serta praktik langsung melalui Kelas Dapur Sehat, sehingga diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan penerimaan ibu hamil terhadap konsumsi daun kelor sebagai upaya pencegahan anemia secara berkelanjutan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian masyarakat ini menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimental satu kelompok dengan pendekatan pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada 12 Juli 2025 di Dusun Dasan Lekong, Desa Selebung, Kecamatan Aik Darek, Kabupaten Lombok Tengah, dengan melibatkan 15 ibu hamil sebagai peserta. Prosedur pelaksanaan diawali dengan pemberian pre-test berupa pengisian angket untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai anemia dan upaya pencegahannya. Selanjutnya, peserta diberikan intervensi berupa penyuluhan tentang anemia pada ibu hamil yang dilanjutkan dengan Kelas Dapur Sehat, yaitu praktik pengolahan daun kelor menjadi puding sebagai salah satu alternatif pencegahan anemia berbasis pangan lokal. Setelah intervensi selesai, peserta kembali mengisi angket yang sama sebagai post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan. Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan program SPSS dan disajikan dalam bentuk tabel statistik. Desain ini memungkinkan evaluasi efektivitas intervensi edukasi dan praktik pengolahan pangan lokal terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan membantu kelompok masyarakat melalui berbagai aktivitas edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap suatu permasalahan. Salah satu bentuk kegiatan yang umum dilakukan adalah penyuluhan kesehatan karena bersifat edukatif dan aplikatif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 Juli 2025 dengan sasaran ibu hamil di Dusun Dasan Lekong, Desa Selebung. Kegiatan meliputi penyuluhan tentang anemia pada ibu hamil serta Kelas Dapur Sehat dengan praktik pembuatan puding daun kelor. Pelaksanaan kegiatan bertempat di Posyandu Anggrek pada pukul 09.00–11.00 WITA dan diikuti oleh 15 orang ibu hamil, sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal. Setelah seluruh rangkaian penyuluhan dan praktik selesai, peserta kembali diberikan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti kegiatan.

**Tabel 1. Hasil Pretes**

Peserta	Nilai	Kategori
1	50	2
2	40	1
3	60	2
4	50	2
5	50	2
6	70	2
7	50	2
8	50	2
9	60	2
10	60	2
11	70	2
12	80	3
13	70	2
14	50	2
15	60	2

**Keterangan:**

Kurang Baik 1-49 kategori : 1

Cukup Baik 50-79 kategori : 2

Sangat baik 80-100 kategori : 3

Berdasarkan tabel di atas, pada tahap pretes, kemampuan awal peserta masih didominasi oleh kategori Cukup Baik (kategori 2). Dari total 15 peserta, sebagian besar memperoleh nilai pada rentang 50–79. Secara rinci, terdapat 1 peserta yang berada pada kategori Kurang Baik (kategori 1) dengan nilai 40, 13 peserta berada pada kategori Cukup Baik (kategori 2) dengan nilai berkisar antara 50–70, dan hanya 1 peserta yang mencapai kategori Sangat Baik (kategori 3) dengan nilai 80. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan atau pembelajaran, kemampuan peserta secara umum masih berada pada tingkat sedang dan belum optimal. Perbandingan dengan hasil post-test pada Tabel 2 menunjukkan adanya perubahan distribusi kategori kemampuan peserta setelah intervensi diberikan.

**Tabel 2. Hasil Postes**

Peserta	Nilai	Kategori
1	90	3
2	90	3
3	80	3
4	70	2
5	80	3
6	90	3
7	80	3
8	80	3
9	90	3
10	80	3
11	90	3
12	100	3

13	80	3
14	80	3
15	90	3

#### Keterangan:

Kurang Baik 1-49 kategori :1

Cukup Baik 50-79 kategori : 2

Sangat baik 80-100 kategori : 3

Berdasarkan Tabel 2, setelah dilakukan pembelajaran atau intervensi, hasil postes menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Hampir seluruh peserta mengalami kenaikan nilai dan berpindah ke kategori yang lebih tinggi. Dari 15 peserta, 14 peserta berada pada kategori Sangat Baik (kategori 3) dengan nilai antara 80–100, sedangkan 1 peserta berada pada kategori Cukup Baik (kategori 2) dengan nilai 70. Tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori Kurang Baik.

#### Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai langkah awal untuk mengetahui apakah data pre-test dan post-test memenuhi asumsi distribusi normal sebelum dilakukan analisis statistik lanjutan. Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk karena jumlah sampel relatif kecil. Hasil uji normalitas tersebut disajikan secara rinci pada Tabel 3, yang menunjukkan nilai statistik dan signifikansi masing-masing data. Berdasarkan hasil pengujian ini, dapat ditentukan jenis uji statistik yang paling tepat digunakan pada tahap analisis selanjutnya.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretes	.237	15	.023	.910	15	.134
postes	.268	15	.005	.861	15	.025

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas data yang disajikan pada Tabel 3, pengujian dilakukan menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk untuk mengetahui distribusi data pre-test dan post-test. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) data pre-test pada uji Kolmogorov–Smirnov sebesar 0,023, sedangkan pada uji Shapiro–Wilk sebesar 0,134. Sementara itu, nilai signifikansi data post-test pada uji Kolmogorov–Smirnov sebesar 0,005 dan pada uji Shapiro–Wilk sebesar 0,025. Berdasarkan kriteria pengujian normalitas, data pre-test menunjukkan hasil yang berbeda antara kedua uji, sedangkan data post-test secara konsisten menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data post-test tidak berdistribusi normal.

#### Hasil Uji T- Test

Hasil analisis statistik pada penelitian ini disajikan secara bertahap melalui uji T-Test, uji korelasi, dan uji Paired Sample Test sebagaimana ditampilkan pada Tabel 4, Tabel 5, dan Tabel 6. Uji T-Test pada Tabel 4 digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata nilai sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan uji korelasi pada Tabel 5 bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel yang dianalisis. Selanjutnya, uji Paired Sample Test pada Tabel 6 dilakukan

untuk menguji secara lebih spesifik perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test pada kelompok yang sama. Ketiga hasil pengujian tersebut memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas intervensi yang diberikan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

**Tabel 4. Uji Statistik**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretes	58.00	15	10.823	2.795
	postes	84.67	15	7.432	1.919

**Tabel 5. Uji Korelasi**

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretes & postes	15	.479	.071

**Tabel 6. Uji Paired Sample Test**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pretres - postes	-26.667	9.759	2.520	-32.071	-21.262	-10.583	14	.000

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Paired Sample T-Test, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test pada 15 responden. Rata-rata nilai pre-test sebesar 58,00 meningkat menjadi 84,67 pada post-test, dengan selisih rata-rata sebesar 26,67 poin. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 menunjukkan bahwa perbedaan tersebut sangat signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ). Selain itu, hasil uji korelasi antara nilai pre-test dan post-test juga diperoleh sebesar 0,479 ( $p = 0,071$ ), yang menunjukkan bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan efektif dan meningkatkan nilai atau hasil peserta.

## Pembahasan

Kegiatan intervensi yang dilaksanakan di Dusun Dasan Lekong terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat melalui pemanfaatan daun kelor sebagai pangan lokal yang kaya zat besi. Peningkatan skor pengetahuan yang signifikan dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa kombinasi edukasi teoritis dan praktik langsung melalui Kelas Dapur Sehat mampu memperkuat pemahaman peserta secara komprehensif. Pendekatan edukasi yang bersifat interaktif dan partisipatif diketahui lebih efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dibandingkan metode satu arah, karena memungkinkan peserta terlibat aktif dalam proses pembelajaran dan pengambilan keputusan terkait kesehatannya (WHO, 2017; Glanz et al., 2021). Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian Elfiyanti dan Utami (2023) yang menunjukkan bahwa penyuluhan pembuatan puding daun kelor disertai praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil penderita anemia secara signifikan, sekaligus meningkatkan minat konsumsi olahan daun kelor.





Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian terkini yang menyatakan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis komunitas dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap pencegahan anemia. Studi oleh Sukmawati et al. (2019) dan Nuraeni et al. (2023) menunjukkan bahwa penyuluhan gizi yang dikombinasikan dengan media visual dan praktik langsung secara signifikan meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya asupan zat besi. Selain itu, penelitian oleh Putri dan Handayani (2022) menegaskan bahwa metode pembelajaran berbasis pengalaman, seperti kelas memasak atau demonstrasi pengolahan pangan, berkontribusi positif terhadap perubahan perilaku konsumsi pangan bergizi. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Fajriah et al. (2024) yang menemukan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan pemanfaatan ekstrak daun kelor mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil sekaligus mendorong upaya pencegahan anemia secara mandiri.

Pemanfaatan daun kelor dalam intervensi ini juga memiliki relevansi yang kuat secara ilmiah. Daun kelor diketahui mengandung zat besi, vitamin C, dan berbagai mikronutrien lain yang berperan penting dalam pencegahan anemia pada ibu hamil (Kemenkes RI, 2020; Madukwe et al., 2021). Integrasi pangan lokal dalam edukasi kesehatan tidak hanya meningkatkan penerimaan peserta, tetapi juga memperkuat keberlanjutan intervensi karena bahan mudah diperoleh, terjangkau, dan sesuai dengan budaya setempat. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh Sari et al. (2025) dan Ginting et al. (2025) yang menyatakan bahwa intervensi gizi berbasis pangan lokal lebih efektif dalam jangka panjang dibandingkan pendekatan suplementasi semata. Sebagai pembanding, Hidayatunnikmah et al. (2023) melaporkan bahwa pelatihan pengolahan daun kelor dalam bentuk teh herbal juga efektif meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam mencegah anemia, meskipun tingkat penerimaan konsumsi lebih tinggi pada produk olahan yang bersifat pangan seperti puding.

Peningkatan pengetahuan yang relatif merata di antara peserta menunjukkan bahwa intervensi ini bersifat inklusif dan mampu menjangkau ibu hamil dengan latar belakang pengetahuan awal yang beragam. Aspek ini menjadi penting mengingat rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang anemia masih menjadi faktor dominan yang berkontribusi terhadap rendahnya kepatuhan konsumsi zat besi dan tingginya prevalensi anemia kehamilan di Indonesia (Riskesmas, 2018; Kemenkes RI, 2022). Dengan memberikan informasi sekaligus keterampilan praktis mengolah daun kelor menjadi puding, kegiatan ini mengadopsi pendekatan promotif dan preventif yang aplikatif serta sesuai dengan kondisi masyarakat pedesaan. Temuan ini menguatkan hasil penelitian Yantina et al. (2025) yang menyatakan bahwa konsumsi puding daun kelor secara teratur tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu hamil, tetapi juga berkontribusi terhadap pencegahan anemia melalui peningkatan kadar hemoglobin.

Secara lebih luas, temuan ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi kesehatan dengan pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan sumber daya lokal memiliki potensi besar dalam mendukung program pencegahan anemia berbasis komunitas. Model intervensi seperti ini dapat dikembangkan lebih lanjut melalui pendampingan berkelanjutan, kolaborasi dengan tenaga kesehatan dan kader posyandu, serta replikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pengetahuan ibu hamil, tetapi juga berpotensi memperkuat perubahan perilaku, kemandirian pangan, dan ketahanan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.



## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan anemia dan Kelas Dapur Sehat di Dusun Dasan Lekong menunjukkan bahwa integrasi edukasi kesehatan dengan praktik pengolahan pangan lokal efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil terhadap pencegahan anemia. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan edukatif yang aplikatif dan berbasis potensi lokal sebagai strategi promotif-preventif di masyarakat. Ke depan, model kegiatan ini berpotensi dikembangkan dan diintegrasikan ke dalam program kesehatan ibu berbasis komunitas melalui pendampingan berkelanjutan dan perluasan sasaran guna memperkuat pencegahan anemia secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anindyasari, R., Kurniati, D., & Sepsina, R. (2022). Hubungan anemia pada ibu hamil dengan kejadian bayi berat lahir rendah (BBLR) di RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(5), 421–432. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i5.1219>
- Arma, N., Juliani, S., Pratiwi, D., & Wibawanto Program Studi Kebidanan Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, S. (2020). Pendekatan Berbasis Pangan untuk Mengatasi Anemia Kehamilan: Evaluasi Efektivitas Puding Daun Kelor dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin. *JPS*, 2025(2), 1302–1308. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v8i2.541>
- Elfiyanti, E., & Utami, V. W. (2023). Penyuluhan Pembuatan Pudding Daun Kelor Untuk Ibu Hamil Yang Menderita Anemia Di Desa Gunung Terang, Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 223-228. <https://dx.doi.org/10.33024/jpm.v5i2.13236>
- Fajriah, A. S., Firdayanti, Azzahra, F. F., Masya, A. S., & Sahu, S. K. (2024). Pencegahan anemia ibu hamil melalui pendidikan kesehatan dan pemanfaatan ekstrak daun kelor. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 47–51. <https://yptb.org/index.php/abdicurio/article/view/1031>
- Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). Anemia Ibu Hamil dan Efeknya pada Bayi. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33>
- Ginting, M., Mustafa, A., & Jaladri, I. (2025). Pedoman gizi seimbang berbasis pangan lokal terhadap pengetahuan, asupan, dan status gizi ibu hamil: Studi quasi experiment. *Jurnal Vokasi Kesehatan*. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i2.516>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2021). *Health behavior: Theory, research, and practice* (6th ed.). Jossey-Bass.
- Hidayatunnikmah, N., Setyo Iswati, R., Rihardini, T., & Solichatin. (2023). Pelatihan pengolahan tanaman herbal seduh teh kelor (TELOR) untuk mencegah anemia pada ibu hamil. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 8(2), a9766. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v8.i02.a9766>
- Karim, U. N., & Dewi, A. (2023). Penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan ibu hamil dari daun kelor untuk menunjang ketahanan pangan. *Jurnal Dinamika Pengabdian*, 6(2), 11495. <https://doi.org/10.20956/jdp.v6i2.11495>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil*. Kemenkes RI.





- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Kemenkes RI.
- Madukwe, E. U., Ugwuoke, A. L., & Ezeugwu, J. O. (2021). Nutrient composition and health benefits of *Moringa oleifera* leaves. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2021/6627261>
- Nadia, L., & Dewi, T. K. (2021). Penerapan penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang anemia pada kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Yosomulyo Metro 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3). <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/359>
- Nuraeni, I. S., Futriani, E. S. F., Murtiani, F., & Dinar Widiyanti, A. (2023). Audio Visual Education Effectivity to Increase Knowledge about Anemia in Pregnant Women. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 9(2). <https://doi.org/10.33755/jkk.v9i2.495>
- Putri, A. R., & Handayani, S. (2022). Efektivitas kelas memasak terhadap perubahan perilaku gizi ibu hamil. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(3), 201–210. <https://doi.org/10.14710/jpki.17.3.201-210>
- Riskesdas. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Sadha, N. S. N. (2022). Moringa oleifera: Tambahan Suplementasi Zat Besi pada Ibu Hamil dengan Anemia Defisiensi Besi. *Majalah Kedokteran Andalas*, 45(2), 185–195. <https://doi.org/10.25077/mka.v45.i2.p185-195.2022>
- Sari, I. P., Ningsih, W. I. F., & Arinda, D. F. (2025). Sensitive nutrition intervention efforts for adolescent girls through social mapping and local food product formulation. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 7(1), 10–22. <https://doi.org/10.36590/jika.v7i1.920>
- Sukmawati, S., Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2019). Pengaruh edukasi pencegahan dan penanganan anemia terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 42–47. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/4689>
- World Health Organization. (2017). *Promoting health through the life-course*. WHO Press.
- Yantina, Y., Lestari, S. V., Malahayati, J. P., & Program Pengabdian Kepada Masyarakat. (2025). Puding daun kelor mencegah anemia pada ibu hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Malahayati*, 27(1). <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/>