

PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG *FOOD COMBINING*

Devi Khairunisza

Akademi Kebidanan Ikabina Labuhanbatu

E-mail : devikhairunisza@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak— *Food combining* adalah pola makan yang bertujuan untuk mengidealkan kondisi tubuh. Pola makan ini diyakini mampu menyembuhkan beberapa keluhan penyakit, bahkan dipercaya pula sebagai cara diet dengan hasil yang cukup revolusioner. Ibu hamil yang mengalami obesitas selama hamil memiliki kemungkinan risiko komplikasi kehamilan bagi ibu dan bayi, yaitu komplikasi pada ibu, mengalami diabetes mellitus, hipertensi, dan preeklamsia. WHO mengatakan kematian ibu terjadi di negara berkembang yang salah satunya disebabkan oleh kematian dengan obesitas (28%). Data terbaru CDC di Indonesia sebanyak 26% ibu hamil yang mengalami obesitas. **Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan dari 29 responden ditemukan kategori pengetahuan baik 12 responden (41,38%), kategori cukup 14 responden (48,28%), dan kategori kurang 3 responden (10,34%). Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang *food combining*, mayoritas berpengetahuan cukup. Mayoritas berdasarkan umur pada kategori cukup yaitu pada umur 24-29 sebanyak 7 responden (24,14%), mayoritas berdasarkan pendidikan pada kategori cukup yaitu pada ibu hamil yang berpendidikan SMA sebanyak 10 responden (34,48%). Mayoritas berdasarkan pekerjaan pada kategori cukup yaitu pada ibu hamil yang tidak bekerja sebanyak 11 responden (37,93%). Mayoritas berdasarkan pada kategori cukup yaitu pada ibu hamil yang tidak mendapatkan informasi sebanyak 13 responden (44,83%). **Kesimpulan** : Berdasarkan pengetahuan ibu hamil mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 14 responden (48,28%) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 3 responden (10,34%). Untuk itu diharapkan kepada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang *food combining* agar ibu hamil terhindar dari risiko mengalami obesitas.

Kata kunci : Pengetahuan, Ibu hamil, dan *Food combining*.

LATAR BELAKANG

Food combining (FC) adalah istilah untuk pendekatan gizi yang menganjurkan kombinasi spesifik makanan sebagai pusat kesehatan yang baik (seperti tidak mencampur makanan kaya karbohidrat dan makanan kaya protein dalam makanan yang sama). Pola makan *food combining* berasal dari bangsa Esseni (di palestina 2000 tahun silam) ini sering dipandang sekadar untuk keperluan menurunkan berat badan. Sebenarnya urusan berat badan cuma satu turunan saja dari *food combining* yang sejatinya adalah untuk mencapai tubuh yang sehat. Begitu tubuh sehat, maka tubuh akan mencari berat badannya yang ideal.

Food combining atau diistilahkan dengan makanan kombinasi. *Food combining* adalah metode pengaturan makanan yang diselaraskan dengan mekanisme alamiah tubuh, khususnya yang berhubungan dengan sistem pencernaan. Pola makan *food combining* mengacu pada mekanisme pencernaan alamiah tubuh. Pola makan ini dilakukan dengan mengatur keseimbangan kombinasi menu, jumlah asupan, serta jadwal makan. Penerapan dengan memisah-misahkan makanan sebagai upaya untuk menyelaraskan unsur-unsur gizi yang diperlukan tubuh, kombinasi makanan yang tepat bertujuan mencapai keseimbangan asam dan basa sehingga terhindar dari gangguan fungsi tubuh dan penyakit (Fatimah, 2021).

Food combining adalah pola makan yang bertujuan untuk mengidealkan kondisi tubuh. Pola makan ini diyakini mampu menyembuhkan beberapa keluhan penyakit, bahkan dipercaya pula sebagai cara diet dengan hasil yang cukup revolusioner (Puspitasari, 2018).

Food combining pada ibu hamil adalah pola makan kombinasi yang dapat diterapkan oleh ibu hamil dengan tujuan agar ibu tetap bisa mengonsumsi makanan sesuai dengan unsur zat gizi yang dibutuhkan, dengan prinsip mengatur pola makan sesuai sistem pencernaan dengan memperhatikan waktu dan kombinasi makanan (Fatimah, 2021).

Secara natural, ketika hamil ibu membutuhkan lebih banyak nutrisi yaitu untuk pemenuhan nutrisi untuk ibu sendiri dan juga untuk pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungannya. Untuk memenuhi nutrisi tersebut *food combining* dapat diterapkan pada ibu hamil agar makanan yang dikonsumsi tidak berlebihan sehingga



dapat berakibat buruk untuk ibu dan bayi. Penerapan *food combining* pada ibu hamil harus dilakukan dengan hati-hati, nutrisi ibu hamil tidak boleh berlebihan maupun kekurangan karena ibu hamil memerlukan asupan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Fatimah, 2021).

Beberapa ibu hamil akan mengalami kenaikan berat badan akibat nafsu makan yang meningkat pada saat kehamilan. Mengonsumsi makanan secara berlebihan saat hamil dapat menyebabkan masalah serius di kemudian hari. Ibu hamil harus mengatur pola makannya untuk mengurangi resiko masalah kesehatan pada ibu dan janin. Ada beberapa dampak buruk terhadap kesehatan ibu dan janin apabila ibu mengonsumsi makanan secara berlebihan, dampak buruk bagi janin yaitu bayi mengalami Makrosomia, dan salah satu dampak buruk bagi ibu adalah obesitas.

Obesitas adalah ketidakseimbangan jumlah makanan masuk di komparasikan dengan angka jumlah energi yang masuk menyebabkan kondisi medis berupa kelebihan lemak tubuh berdampak merugikan kesehatan, lalu menurunkan angka harapan hidup dan ataupun meningkatkan masalah kesehatan (Fatimah, 2021).

Ibu hamil yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas selama hamil memiliki dampak dan kemungkinan risiko hingga komplikasi kehamilan bagi ibu dan bayi, yaitu komplikasi yang mungkin terjadi pada ibu, ibu mengalami diabetes mellitus, hipertensi, dan preeklamsia ([https://hellosehat.com/kehamilan/kandungan/masa lah-kehamilan-kelebihan-berat-badan- saat-hamil/](https://hellosehat.com/kehamilan/kandungan/masa-lah-kehamilan-kelebihan-berat-badan-saat-hamil/)).

World Health Organization (WHO) memperkirakan 830 orang perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses persalinan dari seluruh kematian ibu terjadi di negara berkembang yang salah satunya disebabkan oleh kematian dengan obesitas (28%) (<http://repo.p oltekkesbandung.ac.id/585/5/BAB%20I%20LTA%20MILA.pdf>).

Sejumlah Negara di kawasan pasifik memiliki tingkat obesitas tertinggi di dunia. Berdasarkan data *World Population Review 2021*, Nauru menempati posisi puncak lantaran tingkat obesitasnya mencapai 61%. Posisi kedua ditempati oleh Kepulauan Cook dengan tingkat obesitas sebesar 55,9%. Setelahnya ada Palau dan kepulauan Marshall yang tingkat obesitasnya masing-masing mencapai 55,3 % dan 52,9%.



Dan di Tuvalu tingkat obesitas sebesar 51,6%.

Berdasarkan data (Riskesdas, 2018), perkembangan kasus Obesitas di Indonesia mengalami kenaikan, saat ini jumlah Obesitas di Indonesia pada perempuan usia >18 tahun pada tahun 2007 sebanyak (10,5%), tahun 2013 sebanyak (14,8%) dan meningkat pada tahun 2018 sebanyak (21,8%).

Menurut data dari Kemenkes RI (2018) yang di kutip oleh Mila Alapadila, Data terbaru CDC (*Central Of Disease Control*) di Indonesia sebanyak 26% ibu hamil yang mengalami obesitas.

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Indonesia tahun 2020, Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2020 disebabkan oleh hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus Obesitas pada ibu hamil yang terjadi di Sumatra utara sebanyak (26,5%). Prevelensi obesitas sebelum hamil meningkat sebanyak 69% selama periode 10 tahun terakhir.

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019, Jumlah kematian ibu yang dilaporkan di Provinsi Sumatera Utara tahun 2019 adalah 202 orang dengan distribusi kematian ibu hamil 53 orang, kematian ibu diketahui disebabkan salah satunya oleh akibat hipertensi (51 orang)

Untuk mencegah dan mengurangi resiko yang mungkin terjadi kalau ibu mengkonsumsi makanan secara sembarangan ibu dapat menerapkan *food combining*. *Food combining* yang baik untuk ibu hamil adalah Untuk menjaga agar derajat keasaman tubuh tidak berlebihan, ibu juga perlu makan lebih banyak sayuran, terutama sayuran segar. Saat hamil, kebutuhan vitamin dan mineral seperti A, C, E, asam folat, kalsium, magnesium, zat besi, dan asam lemak esensial juga meningkat. Sumber yang paling baik dari zat tersebut adalah sayuran dan buah-buahan segar. Porsi buah dan sayuran segar yang dianjurkan pola makan FC minimal 60% dari total masukan setiap hari. Waktu mengkonsumsi vitamin sebaiknya pagi hari atau siang hari. Sedangkan suplemen mineral dapat dikonsumsi pada sore atau malam hari. Untuk mengurangi gejala *morning sickness*, sebaiknya ibu menghindari minum atau makan makanan yang berlemak, termasuk susu. Awalilah hari dengan makan makanan yang mudah dicerna.



Dahulukan buah baru kemudian protein seperti susu kedelai, yogurt, atau telur

Klinik Bersalin Hj.Mayar Saparita Ritonga, AM,Keb merupa kan salah satu klinik yang ada di rantauprapat dan terletak di Jalan Siringo-ringo Gang Cempaka Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2022. Dimana ibu hamil yang memeriksakan kehamilan sebanyak 117orang.

Dari survei awal yang dilakukan peneliti di Klinik Bersalin Hj.Mayar Saparita Ritonga, AM,Keb Jalan Siringo-ringo Gang Cempaka Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu. Mulai dari Januari - Maret 2022 terdapat 117 ibu hamil dan hasil wawancara pada 10 ibu hamil tidak ada yang mengetahui tentang *Food combining*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang *Food Combining* Di Klinik Bersalin Hj.Mayar Saparita Ritonga, AM,Keb Jalan Siringo-ringo Gang Cempaka Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian bersifat Deskriptif yaitu bersifat menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang *Food Combining* pada ibu hamil di Klinik Bersalin Hj.Mayar Saparita Ritonga, AM,Keb Jalan Siringo-ringo Gang Cempaka Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2022.

Lokasi penelitian yang dipilih menjadi tempat penelitian adalah di Klinik Bersalin Hj Mayar Saparita Ritonga AM,Keb Jalan Siringo-ringo Gang Cempaka Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu. Penelitian ini dilakukan mulai bulan Januari s/d Juni 2022.

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya (sintesis) (Masturoh, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Bersalin Hj.Mayar Saparita Ritonga, AM,Keb Jalan Siringo-ringo Gang Cempaka Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu dari bulan Januari – Maret 2022, yaitu berjumlah 117 orang ibu hamil .

b. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang secara nyata diteliti dan ditarik kesimpulan. (Masturoh, 2018).

Pengambilan sampel untuk penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2010) yang di kutip oleh Khudlaarin Avinita Kurnia Muharatun, jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20- 25% atau lebih.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 29 orang ibu hamil dari 117 orang ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Bersalin Hj.Mayar Saparita Ritonga, AM,Keb Jalan Siringo-ringo Gang Cempaka Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhan batu. Dan teknik yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*, yaitu suatu metode pemilihan ukuran sampel dari suatu populasi di mana setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama dan semua kemungkinan penggabungannya yang diseleksi sebagai sampel mempunyai peluang yang sama.

c. Cara pengumpulan data

Rencana pengumpulan data yang peneliti lakukan yaitu terlebih dahulu memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan kunjungan dengan memberikan lembar kuesioner dan dilanjutkan dengan penjelasan cara pengisian kuesioner kepada responden. Kemudian responden mengisi kuesioner yang telah dibagikan oleh peneliti dan setelah selesai pengisian maka lembar kuesioner dikumpulkan kembali oleh peneliti, kemudian peneliti melakukan pengolahan data untuk mengetahui gambaran pengetahuan dari penelitian.

d. Tehnik Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini bersifat deskriptif dengan melakukan pengukuran terhadap masing-masing jawaban responden.

Peneliti mengumpulkan data tentang pengetahuan ibu hamil tentang *food combining* pada ibu hamil dengan menggunakan kuesioner tertutup yaitu sudah dilengkapi dengan pilihan jawaban *multiple choice* (a, b, c, d) dengan kategori baik, cukup, kurang.

Menurut Sugiyono (2014), penetapan kategori ini adalah sebagai berikut :

$$\frac{x}{xi} \times 100\%$$

Keterangan:

- x : Jumlah jawaban yang benar
 - xi : Jumlah seluruh soal
- a. Baik : Apabila mendapat nilai 65%-100%, jika jawaban benar 13-20.
 - b. Cukup : Apabila mendapat nilai 35%-60%, jika jawaban benar 7-12.
 - c. Kurang : Apabila mendapat nilai 0%-30%, jika jawaban benar 1-6

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Tabulasi Silang Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Umur

No	Umur	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1.	18 – 23	1	3,45	4	13,79	-	-	5	17,24
2.	24 – 29	4	13,79	7	24,14	1	3,45	12	41,38
3.	30 – 35	3	10,34	2	6,90	2	6,90	7	24,14
4.	36 – 41	2	6,90	3	10,34	-	-	5	17,24
	Jumlah	10	34,48	16	55,17	3	10,35	29	100

Berdasarkan tabel diatas dari 29 responden diketahui bahwa responden dengan kelompok umur 18-23 tahun berjumlah 5 responden (17,24%), berpengetahuan baik 1 responden (3,45%), berpengetahuan cukup 4 responden (13,79%), dan yang berpengetahuan kurang tidak ada. Kelompok umur 24-29 tahun berjumlah 12 responden (41,38%), berpengetahuan baik 4 responden (13,79%), berpengetahuan cukup 7 responden (24,14%), dan yang berpengetahuan kurang 1 responden (3,45%). Kelompok umur 30-35 tahun berjumlah 7 responden (24,14%), berpengetahuan baik 3 responden (10,34%), berpengetahuan cukup 2 responden (6,90%), dan yang berpengetahuan kurang 2 responden (6,90%). Kelompok umur 36-41 tahun berjumlah 5 responden (17,24%),

berpengetahuan baik 2 responden (6,90%), berpengetahuan cukup 3 responden (10,34%), dan yang berpengetahuan kurang tidak ada.

Tabel 2

Tabulasi Silang Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Pendidikan

No	Pendidikan	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1.	SD	-	-	2	6,90	-	-	2	6,90
2.	SMP	-	-	4	13,79	1	3,45	5	17,24
3.	SMA	6	20,69	10	34,48	2	6,90	18	62,07
4.	Perguruan Tinggi	4	13,79	-	-	-	-	4	13,79
	Jumlah	10	34,48	16	55,17	3	10,35	29	100

Berdasarkan tabel diatas dari 29 responden dapat diketahui bahwa ibu hamil yang berpendidikan SD sebanyak 2 responden (6,90%), berpengetahuan baik tidak ada, berpengetahuan cukup 2 responden (6,90%), dan yang berpengetahuan kurang tidak ada. Ibu hamil yang berpendidikan SMP sebanyak 5 responden (17,24%), berpengetahuan baik tidak ada, berpengetahuan cukup 4 responden (13,79%), dan yang berpengetahuan kurang 1 responden (3,45%). Ibu hamil yang berpendidikan SMA sebanyak 18 responden (62,07%), berpengetahuan baik 6 responden (20,69%), berpengetahuan cukup 10 responden (34,48%) dan yang berpengetahuan kurang 2 responden (6,90%). Ibu hamil yang berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 4 responden (13,79%), berpengetahuan baik 4 responden (13,79%), berpengetahuan cukup tidak ada, dan yang berpengetahuan kurang tidak ada.

Tabel 3

Tabulasi Silang Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1.	Bekerja	7	24,14	5	17,24	-	-	12	41,38
2.	Tidak Bekerja	3	10,34	11	37,93	3	10,34	17	58,62
	Jumlah	10	34,48	16	55,17	3	10,34	29	100

Berdasarkan tabel diatas dari 29 responden dapat diketahui bahwa ibu hamil yang bekerja sebanyak 12 responden (41,38%), berpengetahuan baik 7 responden (24,14%), berpengetahuan cukup 5 responden (17,24%), dan yang berpengetahuan kurang tidak ada. Ibu hamil yang tidak bekerja sebanyak 17 responden (58,62%), berpengetahuan baik 3 responden (10,34%), berpengetahuan cukup 11 responden (37,93%), dan yang berpengetahuan kurang 3 responden (10,34%).

Tabel 4

Tabulasi Silang Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Sumber Informasi

No	Sumber Informasi	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1.	Ada	9	31,03	4	13,79	-	-	13	44,82
2.	Tidak Ada	-	-	13	44,83	3	10,34	16	55,17
	Jumlah	9	31,03	17	58,62	3	10,34	29	100

Berdasarkan tabel diatas dari 29 responden dapat diketahui bahwa ibu hamil yang mendapatkan informasi sebanyak 13 responden (44,82%), berpengetahuan baik 9 responden (31,03%), berpengetahuan cukup 4 responden (13,79%), dan yang berpengetahuan kurang tidak ada. Ibu hamil yang tidak mendapatkan informasi sebanyak 16 responden (55,17%), berpengetahuan baik tidak ada, berpengetahuan cukup 13 responden (44,83%), dan yang berpengetahuan kurang 3 responden (10,34%).

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Tentang Pengetahuan Ibu Tentang Food Combining Di Klinik Bersalin Hj. Mayar Saporita Ritonga, Am, Keb Jalan Siringo-Ringo Gang Cempaka Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2022, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan pengetahuan ibu hamil dengan mayoritas pada kategori cukup sebanyak 14 responden (48,28%) dan minoritas pada kategori kurang sebanyak 3 responden (10,34%).
2. Berdasarkan umur, pengetahuan ibu hamil dengan mayoritas pada kategori cukup pada umur 24-29 tahun sebanyak 7 responden (24,14%) dan minoritas pada kategori baik pada umur 18-23 sebanyak 1 responden (3,45%).
3. Berdasarkan pendidikan, pengetahuan ibu hamil dengan mayoritas kategori cukup ibu hamil yang berpendidikan SMA sebanyak 10 responden (34,48%) dan minoritas pada kategori kurang ibu hamil yang berpendidikan SMP sebanyak 1 responden (3,45%).
4. Berdasarkan pekerjaan, pengetahuan ibu hamil dengan mayoritas kategori cukup pada yang tidak bekerja sebanyak 11 responden (37,93%) dan minoritas kategori kurang pada ibu hamil yang tidak bekerja sebanyak 3 responden (10,34%).
5. Berdasarkan sumber informasi, pengetahuan ibu hamil dengan mayoritas kategori cukup pada yang tidak mendapatkan informasi sebanyak 13 responden (44,83%) dan minoritas kategori kurang pada ibu hamil yang tidak mendapatkan informasi sebanyak 3 responden (10,34%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian Tentang Pengetahuan Ibu Tentang Food Combining Di Klinik Bersalin Hj. Mayar Saporita Ritonga, Am, Keb Jalan Siringo-Ringo Gang Cempaka Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2022, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Diharapkan kepada ibu hamil untuk menambah informasi atau pengetahuan, serta menambah wawasan ibu tentang *food combining*. Dan lebih meningkatkan derajat kesehatannya selama masa kehamilan, agar dapat terhindar dari penyakit, yang diakibatkan Obesitas yaitu, hipertensi, diabetes, dan preeklamsia dan rajin mengikuti pelayanan kesehatan yang diadakan di tempat-tempat umum maupun khusus agar dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesadaran akan kesehatan dengan banyak bertanya dan meluangkan waktu untuk mendapatkan informasi tentang kesehatan.

2. Bagi peneliti

Diharapkan agar dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti agar mempermudah dalam melakukan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

3. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan agar dapat menambah wawasan bidan tentang *food combining* dan agar bisa menjadi salah satu masukan yang diberikan bidan kepada ibu hamil pada saat memeriksakan kehamilannya.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai pembendaharaan perpustakaan dan bahan bacaan tentang *food combining* bagi mahasiswa Akademi Kebidanan Ika Bina Labuhanbatu.



DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra (2021), Metodologi Penelitian Kesehatan, Yayasan Kita Menulis, Denpasar
- Fathonah (2016), Gizi & Kesehatan untuk Ibu Hamil, Erlangga, Jakarta
- Fatimah (2021), Terapi Biologi & Modalitas, CV. Eureka Media Aksara, Jawa Tengah
- Fitriah (2018), Buku Praktis Gizi Ibu Hamil, Media Nusa Kreatif, Malang
- Masturoh (2018), Metodologi Penelitian Kesehatan, Kemenkes RI, Jakarta
- Puspitasari (2018), Food Combining A Healthy Life, Healthy, Yogyakarta
- Purwanto (2019), Modul Ajar Gizi Ibu dan Anak Jilid 2, Prodi Kebidanan Magetan
Poltekkes Kemenkes, Surabaya
- https://id.wikipedia.org/wiki/Food_com_bining/2021
- <https://helohehat.com/kehamilan/kandungan/masalah-kehamilan/kelebihan-berat-badan-saat-hamil/2021>
- <http://repo.poltekkesbandung.ac.id/585/5/BAB%20I%20LTA%20MILA/2020.pdf>
- <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/07/08/obesitas-penduduk-negara-pasifik-yang-tertinggi-di-dunia-pada-2021>
- <http://eprints.umm.ac.id/54914/4/BAB%20II/2018.pdf>
- <http://repo.poltekkesbandung.ac.id/585/2/ABSTRAK%20LTA%20MILA/2020.pdf>
- <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- http://dinkes.sumutprov.go.id/common/upload/d9/93344c3888193ac75711f1fae30e9b_Buku%20Profil%20Kesehatan%20%20/2019.pdf
- <http://yayangrestu.blogspot.com/2019/03/pola-makan-fc-ibu-hamil.html>