



GIZI DALAM **KESEHATAN REPRODUKSI**

Hafsia Khairun Nisa Mokodompit, S.Tr.Keb., M.Kes



GIZI DALAM **KESEHATAN REPRODUKSI**

Hafsia Khairun Nisa Mokodompit, S.Tr.Keb., M.Kes

GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI

Penulis:

Hafsia Khairun Nisa Mokodompit, S.Tr.Keb., M.Kes

Desain Cover:

Andi Juliandi

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Neneng Sri Wahyuni

ISBN:

978-634-246-504-2

Cetakan Pertama:

Desember, 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak
sebagian atau
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang teramat dalam dan tiada kata lain yang patut kami ucapkan selain mengucap rasa syukur. Karena berkat rahmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa, buku yang berjudul “Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi” telah selesai di susun dan berhasil diterbitkan, semoga buku ini dapat memberikan sumbangsih keilmuan dan penambah wawasan bagi siapa saja yang memiliki minat terhadap pembahasan tenta Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi.

Akan tetapi pada akhirnya kami mengakui bahwa tulisan ini terdapat beberapa kekurangan dan jauh dari kata sempurna, sebagaimana pepatah menyebutkan *“tiada gading yang tidak retak”* dan sejatinya kesempurnaan hanyalah milik tuhan semata. Maka dari itu, kami dengan senang hati secara terbuka untuk menerima berbagai kritik dan saran dari para pembaca sekalian, hal tersebut tentu sangat diperlukan sebagai bagian dari upaya kami untuk terus melakukan perbaikan dan penyempurnaan karya selanjutnya di masa yang akan datang.

Terakhir, ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan turut andil dalam seluruh rangkaian proses penyusunan dan penerbitan buku ini, sehingga buku ini bisa hadir di hadapan sidang pembaca. Semoga buku ini bermanfaat bagi semua pihak dan dapat memberikan kontribusi bagi pembangunan ilmu pengetahuan di Indonesia.

Oktober, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Pentingnya Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi	1
B. Tujuan dan Manfaat Pembelajaran Gizi Reproduksi	2
C. Ruang Lingkup Buku	3
BAB 2 KONSEP DASAR GIZI DAN STATUS GIZI.....	5
A. Definisi Gizi dan Konsep Gizi Seimbang.....	5
B. Klasifikasi Zat Gizi: Makronutrien dan Mikronutrien.....	9
C. Kebutuhan Gizi Menurut Usia dan Jenis Kelamin.....	14
D. Metode Penilaian Status Gizi (Antropometri, Biokimia, Klinis, Dietary).....	16
E. Masalah Gizi Ganda: Malnutrisi, Obesitas, Defisiensi Zat Gizi Mikro.....	18
BAB 3 GIZI DAN SISTEM REPRODUKSI	21
A. Tinjauan Sistem Reproduksi Manusia.....	21
B. Peran Gizi Dalam Fungsi Hormonal Reproduksi	25
C. Dampak Gizi Buruk Terhadap Kesehatan Reproduksi	26
D. Peran Gizi Dalam Spermatogenesis dan Oogenesis	28
E. Hubungan Gizi Dengan Siklus Menstruasi dan Kesuburan.....	29
BAB 4 GIZI UNTUK REMAJA	35
A. Perubahan Fisiologis dan Hormonal Pada Masa Pubertas.....	35
B. Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Pada Remaja	36
C. Masalah Gizi Umum Pada Remaja (Anemia, Obesitas, Kekurangan Kalsium, Defisiensi Vitamin D) ...	38
D. Dampak Jangka Panjang Gizi Buruk Pada Kesehatan Reproduksi Remaja	40
E. Strategi Intervensi Gizi Pada Remaja.....	42
BAB 5 GIZI PRAKONSEPSI	49
A. Pentingnya Gizi Sebelum Kehamilan	49
B. Zat Gizi Kunci Prakonsepsi (Asam Folat, Zat Besi, Zinc, Vitamin D, Kalsium)	50
C. Pengaruh Status Gizi Terhadap Kesiapan Reproduksi.....	54
D. Risiko Gizi Buruk Prakonsepsi Terhadap Kehamilan dan Janin	59
E. Edukasi dan Konseling Gizi Prakonsepsi	61

BAB 6 GIZI PADA MASA KEHAMILAN.....	67
A. Perubahan Fisiologis Ibu Selama Kehamilan	67
B. Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Makro Selama Kehamilan	71
C. Peran Mikronutrien Penting (Zat Besi, Folat, Kalsium, Yodium, Vitamin A, Vitamin D)	73
D. Risiko Kekurangan Atau Kelebihan Gizi Pada Ibu Hamil (Kek, Anemia, Diabetes Gestasional)	78
BAB 7 GIZI PADA MASA MENYUSUI	83
A. Perubahan Kebutuhan Energi Ibu Menyusui.....	83
B. Hubungan Status Gizi Ibu Dengan Kualitas dan Kuantitas Asi.....	88
C. Zat Gizi Penting Dalam Masa Laktasi.....	92
D. Pedoman Pola Makan Seimbang Untuk Ibu Menyusui.....	95
E. Dukungan Keluarga dan Lingkungan Dalam Pemenuhan Gizi Laktasi	97
BAB 8 GIZI UNTUK KESEHATAN REPRODUKSI LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN.....	101
A. Konsep Dasar Gizi dan Kesehatan Reproduksi	102
B. Gizi Untuk Reproduksi Laki-Laki	103
C. Gizi Untuk Reproduksi Perempuan	108
D. Perbandingan Reproduksi Laki-Laki & Perempuan	111
E. Intervensi Gizi Untuk Meningkatkan Fertilitas.....	113
BAB 9 GIZI DAN GANGGUAN KESEHATAN REPRODUKSI.....	119
A. Gizi dan Sindrom Ovarium Polistik (PCOS)	119
B. Hubungan Diet Dengan Endometriosis	120
C. Gangguan Menstruasi Akibat Gizi Tidak Seimbang.....	124
D. Nutrisi Dalam Menghadapi Menopause dan Andropause.....	125
E. Gizi dan Gangguan Reproduksi Akibat Penyakit Kronis (Diabetes, Obesitas, Hipertensi).....	126
BAB 10 STRATEGI INTERVENSI DAN KEBIJAKAN GIZI UNTUK KESEHATAN REPRODUKSI	131
A. Kebijakan Nasional Terkait Gizi dan Kesehatan Reproduksi (Kemenkes, BKKBN).....	131
B. Rekomendasi Internasional (WHO, UNICEF, FAO)	132
C. Intervensi Gizi Berbasis Masyarakat dan Keluarga.....	134
D. Peran Tenaga Kesehatan Dalam Edukasi Gizi Reproduksi.....	135
BAB 11 GIZI DALAM KEBIDANAN KOMPLEMENTER	139
A. Prinsip Kebidanan Komplementer Dalam Intervensi Gizi	139
B. Screening Status Gizi dan Konseling Singkat Dalam Praktik Kebidanan.....	140

C. Intervensi Gizi Komplementer Untuk Kondisi Reproduksi di Layanan Kebidanan	141
D. Program Gizi Berbasis Komunitas dan Keluarga Yang Dikoordinasikan Bidan	143
E. Kolaborasi Multidisiplin, Rujukan, dan Evaluasi Pelaksanaan Program Gizi	144
DAFTAR PUSTAKA.....	148
PROFIL PENULIS.....	178

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG PENTINGNYA GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI

Pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi sangat krusial, terutama mengingat bahwa nutrisi yang baik tidak hanya berkontribusi pada kesehatan individu tetapi juga pada kesehatan generasi mendatang. Kesehatan reproduksi mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan fungsi reproduksi yang sehat, dan pola makan yang seimbang memainkan peran sentral dalam mendukung kesehatan ini. Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi masih rendah, yang dapat berkontribusi pada risiko masalah kesehatan reproduksi di kemudian hari (Khairani et al., 2023).

Kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang di kalangan remaja berdampak langsung pada kesehatan reproduksi mereka. Sebuah studi menunjukkan bahwa remaja seringkali tidak konsisten dalam menerapkan kebersihan perorangan dan cenderung mengabaikan prinsip-prinsip gizi yang sehat, yang berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Ndoen et al., 2024). Misalnya, jika remaja mengonsumsi makanan rendah gizi, mereka mungkin mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan yang dapat mempengaruhi kemampuan reproduksi mereka di masa depan (Jelmila et al., 2023). Oleh karena itu, edukasi yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi penting untuk dilaksanakan sejak dini.

Edukasi terkait gizi dan kesehatan reproduksi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran di kalangan remaja. Salah satu pendekatan yang berhasil adalah melalui penyuluhan yang menggabungkan aspek gizi dengan kesehatan reproduksi, yang terbukti meningkatkan pemahaman peserta (Emylisa et al., 2023). Misalnya, sebuah penelitian menemukan bahwa setelah melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang, sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai kesehatan reproduksi mereka (Khairani et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa dengan mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kurikulum kesehatan reproduksi, remaja dapat dibekali dengan pengetahuan yang lebih baik untuk menjaga kesehatan mereka.

BAB 2

KONSEP DASAR GIZI DAN STATUS GIZI

Pemahaman mendalam tentang konsep dasar gizi dan status gizi merupakan fondasi esensial dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal sepanjang siklus kehidupan. Bab ini secara komprehensif akan membahas prinsip-prinsip fundamental ilmu gizi, mulai dari definisi dan konsep gizi seimbang yang mencakup proses fisiologis penerimaan hingga pemanfaatan zat gizi oleh tubuh. Pembahasan dilanjutkan dengan klasifikasi zat gizi menjadi makronutrien dan mikronutrien beserta fungsi spesifik masing-masing, serta analisis kebutuhan gizi berdasarkan variabel usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis. Bab ini juga akan mengupas metode penilaian status gizi yang meliputi pendekatan antropometri, biokimia, klinis, dan dietary, serta menganalisis kompleksitas masalah gizi ganda yang mencakup malnutrisi, obesitas, dan defisiensi zat gizi mikro. Pemahaman menyeluruh tentang konsep dasar gizi ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk mengembangkan strategi intervensi gizi yang efektif dan tepat sasaran.

A. DEFINISI GIZI DAN KONSEP GIZI SEIMBANG

Gizi didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari hubungan antara organisme hidup dan makanan, mencakup proses tubuh dalam menerima, mencerna, menyerap, mengangkut, memanfaatkan, serta menyimpan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan fungsi normal organ tubuh (Ahmad et al., 2023).

Ketika kita berbicara tentang penerimaan makanan, penting untuk memahami bahwa ini bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga melibatkan berbagai faktor psikologis dan sosial. Misalnya, kebiasaan makan yang terbentuk sejak kecil dapat dipengaruhi oleh budaya, lingkungan sosial, dan faktor emosional. Sebagai contoh, di banyak budaya, makanan tidak hanya berfungsi sebagai sumber nutrisi tetapi juga sebagai sarana untuk mempererat hubungan antaranggota keluarga. Dalam konteks ini, makanan sering kali menjadi simbol dari tradisi dan identitas, yang menunjukkan bahwa gizi tidak dapat dipisahkan dari aspek sosial dan kultural dalam kehidupan manusia.

Setelah makanan diterima, proses pencernaan dimulai. Pencernaan adalah proses kompleks yang melibatkan berbagai organ dan enzim untuk memecah makanan menjadi bentuk yang lebih sederhana sehingga dapat

BAB 3

GIZI DAN SISTEM REPRODUKSI

Pemahaman mengenai hubungan timbal balik antara gizi dan sistem reproduksi merupakan landasan fundamental dalam upaya mewujudkan kesehatan reproduksi yang optimal sepanjang siklus kehidupan. Bab ini secara komprehensif akan menganalisis bagaimana status gizi memengaruhi berbagai aspek fungsi reproduksi, mulai dari tingkat sel hingga sistem hormonal. Pembahasan diawali dengan tinjauan anatomis dan fisiologis sistem reproduksi manusia sebagai dasar memahami mekanisme biologis yang dipengaruhi oleh asupan gizi. Selanjutnya, dibahas peran nutrisi dalam regulasi hormonal reproduksi dan dampak gizi buruk terhadap kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Bab ini juga mengkaji secara khusus kontribusi gizi dalam proses spermatogenesis dan oogenesis, serta menganalisis hubungan antara status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi dan tingkat kesuburan. Melalui pemahaman menyeluruh tentang interkoneksi antara gizi dan sistem reproduksi ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi intervensi gizi yang efektif untuk mendukung kesehatan reproduksi pada berbagai tahap kehidupan.

A. TINJAUAN SISTEM REPRODUKSI MANUSIA

Sistem reproduksi manusia adalah suatu jaringan organ yang terlibat dalam proses reproduksi dan memainkan peranan penting dalam kesehatan dan kesejahteraan individu. Dalam konteks pendidikan, karakteristik sistem reproduksi seringkali dianggap tabu untuk diajarkan, terutama di Indonesia. Laksmi et al. dalam kajian mereka menunjukkan bahwa terdapat banyak tantangan dalam menyampaikan materi tentang sistem reproduksi kepada siswa, karena adanya stigma sosial dan kendala dalam pemahaman yang dapat menghalangi efektivitas pengajaran Laksmi et al. (2022). Edukasi yang tepat mengenai sistem reproduksi penting untuk membekali generasi muda dengan informasi yang akurat, sehingga mereka mampu mengambil keputusan yang bijak terkait kesehatan reproduksi.

BAB 4

GIZI UNTUK REMAJA

Masa remaja adalah window of opportunity untuk membangun fondasi kesehatan seumur hidup. Pola makan dan kebiasaan gizi yang dibentuk pada periode ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik dan performa akademik mereka saat ini, tetapi juga berperan besar dalam mencegah timbulnya berbagai penyakit di masa dewasa, seperti obesitas, diabetes, dan osteoporosis. Oleh karena itu, pemahaman mengenai gizi seimbang untuk remaja adalah investasi berharga untuk kualitas hidup mereka di masa depan.

A. PERUBAHAN FISIOLOGIS DAN HORMONAL PADA MASA PUBERTAS

Masa pubertas merupakan fase transisi krusial dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh serangkaian perubahan kompleks, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial (Eka, 2023). Perubahan biologis yang paling mendasar dipicu oleh fluktuasi hormonal yang ekstensif. Pada masa ini, kelenjar hipotalamus mulai memproduksi gonadotropin-releasing hormone (GnRH), yang mengaktifkan kelenjar pituitari untuk memproduksi hormon luteinizing hormone (LH) dan follicle-stimulating hormone (FSH). Hormon-hormon inilah yang selanjutnya merangsang gonad untuk memproduksi estrogen pada perempuan dan testosteron pada laki-laki, yang menjadi kunci utama perkembangan fisik dan seksual (Micangeli et al., 2023).

Perubahan hormonal ini memanifestasikan diri dalam berbagai transformasi fisiologis yang signifikan. Salah satu perubahan penting adalah lonjakan pertumbuhan tinggi badan, yang dipicu oleh kolaborasi antara hormon pertumbuhan dengan LH dan FSH. Produksi hormon seks juga meningkat drastis; pada laki-laki, testis mulai memproduksi testosteron dalam jumlah signifikan, sekitar 17 mg/m²/hari, yang setara dengan produksi pada pria dewasa (Lange et al., 1979). Secara fisik, perubahan ini terlihat pada perkembangan organ seksual sekunder. Pada perempuan, pubertas sering ditandai dengan menarche (menstruasi pertama), sedangkan pada laki-laki ditandai dengan pembesaran testis dan penis, serta perubahan suara yang dalam akibat perkembangan laring (Purba et al., 2022).

BAB 5

GIZI PRAKONSEPSI

Perencanaan kehamilan yang matang tidak hanya dimulai saat pasangan memutuskan untuk memiliki anak, melainkan jauh sebelumnya melalui persiapan fisik dan gizi yang optimal pada periode prakonsepsi. Bab ini secara komprehensif akan membahas peran fundamental status gizi dalam mempersiapkan kesiapan reproduksi calon orang tua. Pembahasan dimulai dengan menelaah pentingnya periode kritis sebelum kehamilan sebagai landasan kesehatan antargenerasi, dilanjutkan dengan identifikasi zat gizi kunci beserta mekanisme fisiologisnya dalam mendukung kesuburan dan perkembangan janin. Bab ini diakhiri dengan analisis mendalam mengenai pengaruh status gizi terhadap fungsi reproduksi, termasuk dampak gizi lebih dan gizi kurang terhadap keseimbangan hormonal dan proses reproduksi. Pemahaman menyeluruh mengenai gizi prakonsepsi ini diharapkan dapat menjadi panduan dalam merencanakan kehamilan yang sehat serta memutus mata rantai masalah gizi antargenerasi.

A. PENTINGNYA GIZI SEBELUM KEHAMILAN

Periode prakonsepsi, yang merujuk pada fase sebelum terjadinya konsepsi, merupakan window of opportunity kritis dalam menentukan hasil kehamilan dan kesehatan jangka panjang generasi berikutnya. Pada fase ini, kondisi kesehatan, status gizi, dan perilaku calon ibu memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan ibu, janin, dan anak di masa depan (Lassi et al., 2014). Pentingnya intervensi pada periode ini tidak hanya terletak pada keberhasilan kehamilan yang lebih optimal, tetapi juga dalam menghasilkan generasi yang lebih sehat dengan risiko komplikasi kehamilan dan kelahiran yang lebih rendah.

Status gizi yang tidak optimal selama periode prakonsepsi dapat menimbulkan berbagai konsekuensi serius. Pada calon ibu, gizi yang tidak memadai dapat menyebabkan anemia, gangguan hormonal, dan penurunan kesuburan. Sementara pada janin, kondisi ini meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan cacat tabung saraf (Dean et al., 2014). Lebih lanjut, ketidakseimbangan gizi seperti kelebihan berat badan dan obesitas dapat mengganggu keseimbangan hormonal yang diperlukan untuk proses ovulasi dan menstruasi yang teratur, sedangkan diet yang tidak seimbang dengan tingginya asupan

BAB 6

GIZI PADA MASA KEHAMILAN

A. PERUBAHAN FISILOGIS IBU SELAMA KEHAMILAN

Selama masa kehamilan, terjadi berbagai perubahan metabolik, kardiovaskular, hormonal, dan pencernaan yang signifikan pada ibu hamil. Proses ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan ibu, tetapi juga sangat krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan janin. Dalam pembahasan ini, kita akan menggali lebih dalam setiap aspek perubahan tersebut, memberikan contoh dan ilustrasi yang relevan, serta menganalisis dampak dari setiap perubahan yang terjadi.

Pertama-tama, perubahan metabolik selama kehamilan mencakup peningkatan kebutuhan energi dan nutrisi yang sangat penting. Selama periode ini, ibu hamil mengalami modifikasi dalam komposisi tubuh dan metabolisme. Hal ini menciptakan kebutuhan tambahan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin yang sedang berkembang. Misalnya, kebutuhan kalori harian ibu hamil meningkat sekitar 300 kalori di trimester kedua dan ketiga. Kenaikan berat badan yang sehat, yang berkisar antara 11 hingga 16 kilogram tergantung pada indeks massa tubuh (BMI) sebelum kehamilan, adalah penting untuk memastikan bahwa ibu dan janin mendapatkan nutrisi yang memadai. Dalam hal ini, asupan kalori yang lebih tinggi harus mencakup karbohidrat kompleks, protein berkualitas tinggi, lemak sehat, serta vitamin dan mineral yang lebih banyak dibandingkan dengan masa prakehamilan. Misalnya, asupan zat besi yang cukup sangat penting untuk mencegah anemia, yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin (Wulandari et al., 2024).

Selanjutnya, sistem kardiovaskular ibu hamil juga mengalami adaptasi yang signifikan. Volume darah meningkat secara substansial, yang mengakibatkan peningkatan beban kerja jantung. Hal ini diperlukan untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi janin yang sedang berkembang. Sebagai ilustrasi, volume darah dapat meningkat hingga 50% selama kehamilan, yang memerlukan penyesuaian dari jantung untuk memompa darah dengan lebih efisien. Dengan meningkatnya beban jantung, terjadi peningkatan frekuensi denyut jantung serta perubahan dalam tekanan darah. Dalam beberapa kasus, ini dapat menyebabkan ibu hamil mengalami hipotensi atau hipertensi. Penurunan tekanan darah yang mendadak saat berdiri, yang dikenal sebagai hipotensi ortostatik, adalah

BAB 7

GIZI PADA MASA MENYUSUI

Masa menyusui merupakan periode penting dalam siklus reproduksi seorang ibu, di mana kebutuhan gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung produksi air susu ibu (ASI) dan pemulihan pascapersalinan. ASI adalah sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi makro dan mikro yang sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Oleh karena itu, status gizi ibu memiliki hubungan langsung dengan kualitas dan kuantitas ASI yang dihasilkan. Pada masa ini, pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi tertentu menjadi krusial, sehingga diperlukan pemahaman mengenai perubahan kebutuhan energi ibu menyusui, zat gizi penting selama laktasi, serta pedoman pola makan seimbang yang harus diterapkan. Selain faktor fisiologis, dukungan keluarga dan lingkungan juga berperan besar dalam menjaga kesejahteraan nutrisi ibu menyusui, sehingga seluruh aspek ini menjadi bagian integral dalam pembahasan gizi pada masa menyusui.

A. PERUBAHAN KEBUTUHAN ENERGI IBU MENYUSUI

Pada masa menyusui, tubuh ibu mengalami perubahan metabolisme yang signifikan sebagai bagian dari adaptasi pascapersalinan. Perubahan ini mencakup peningkatan kebutuhan energi untuk mendukung proses laktasi, di mana tubuh menggunakan cadangan energi dan zat gizi untuk memproduksi air susu ibu (ASI). Selama enam bulan pertama masa laktasi, ibu membutuhkan tambahan energi sekitar 330–400 kkal per hari, sedangkan pada periode enam bulan berikutnya kebutuhan tambahan berkisar antara 300–400 kkal tergantung intensitas menyusui. Kebutuhan energi ini tidak bersifat tetap, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti frekuensi menyusui, aktivitas fisik sehari-hari, status gizi awal ibu, serta usia dan kebutuhan pertumbuhan bayi. Oleh karena itu, pemahaman mengenai dinamika kebutuhan energi selama masa menyusui sangat penting agar ibu dapat menjaga kesehatan dirinya sekaligus memastikan produksi ASI tetap optimal.

Perubahan metabolisme pascapersalinan merupakan aspek penting yang memengaruhi kesehatan ibu setelah melahirkan. Pada periode ini, wanita mengalami berbagai perubahan fisiologis yang signifikan, salah satunya adalah perubahan dalam metabolisme energi dan nutrisi. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh adaptasi tubuh terhadap kondisi

BAB 8

GIZI UNTUK KESEHATAN REPRODUKSI LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN

Kesehatan reproduksi adalah elemen vital dalam siklus kehidupan yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan hormonal, serta asupan gizi yang diterima selama masa reproduktif. Nutrisi memiliki peran penting dalam mendukung berbagai proses fisiologis, termasuk pembentukan dan pematangan sel reproduktif, pengaturan hormon, serta pemeliharaan fungsi organ reproduksi. Ketidakseimbangan dalam asupan gizi, baik itu kekurangan maupun kelebihan, dapat berdampak pada kesuburan, kualitas sel telur dan sperma, serta kemungkinan terjadinya pembuahan yang sehat. Pada pria, nutrisi tertentu berkontribusi pada kualitas sperma dan produksi testosteron, sedangkan pada wanita, gizi berpengaruh pada siklus menstruasi, ovulasi, dan kesiapan tubuh untuk hamil.

Pemenuhan gizi yang optimal bagi pria dan wanita tidaklah sama, karena kebutuhan fisiologis mereka berbeda berdasarkan struktur organ reproduksi dan fungsi hormonal yang dimiliki. Nutrisi tertentu lebih dibutuhkan oleh wanita untuk mendukung sistem reproduksi ovarium dan siklus menstruasi, sedangkan bagi pria, nutrisi tertentu lebih berperan dalam mendukung spermatogenesis dan produksi hormon testosteron. Oleh karena itu, memahami kebutuhan gizi spesifik berdasarkan jenis kelamin menjadi langkah penting dalam menjaga fungsi reproduktif yang sehat. Bab ini akan membahas secara mendalam konsep dasar gizi reproduksi, peran gizi pada kesehatan reproduksi pria dan wanita, perbandingan antara keduanya, serta intervensi gizi holistik yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas kesehatan reproduktif.

Selain aspek fisiologis, kesehatan reproduksi juga dipengaruhi oleh gaya hidup yang berkaitan erat dengan status gizi. Kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, kualitas tidur, stres, dan paparan zat berbahaya dari lingkungan dapat memberikan dampak signifikan terhadap fungsi reproduksi. Sebagai contoh, pola makan yang kaya lemak jenuh dan gula dapat meningkatkan resistensi insulin yang berkontribusi pada gangguan ovulasi, sementara obesitas pada pria dapat menurunkan kadar testosteron dan memengaruhi motilitas sperma. Dengan demikian, interaksi antara gizi dan gaya hidup sehari-hari menjadi salah satu faktor

BAB 9

GIZI DAN GANGGUAN KESEHATAN REPRODUKSI

A. GIZI DAN SINDROM OVARIUM POLIKISTIK (PCOS)

Sindrom Ovarium Polikistik (PCOS) adalah salah satu gangguan endokrin yang paling umum terjadi pada wanita usia reproduktif. Kondisi ini ditandai oleh ketidakseimbangan hormonal, serta masalah metabolik yang dapat mempengaruhi kesuburan, kesehatan jantung, dan metabolisme insulin. Dalam beberapa tahun terakhir, keterkaitan antara nutrisi dan PCOS semakin mendapat perhatian, mengingat banyak wanita menderita kondisi ini akibat pola makan yang tidak seimbang dan gaya hidup yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang mencakup perubahan gaya hidup, terutama dalam aspek diet, sangat penting untuk manajemen PCOS.

Diet memainkan peran esensial dalam manajemen PCOS. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Łopuszyńska et al., pengembangan diet optimal yang ditujukan untuk wanita dengan PCOS sangat penting, karena dapat memberikan manfaat bagi banyak pasien dengan kondisi ini (Łopuszyńska et al., 2021). Diet seimbang yang mencakup makronutrien proporsional seperti karbohidrat, protein, dan lemak dapat membantu mengubah profil hormon, memperbaiki sensitivitas insulin, dan mengurangi gejala PCOS. Misalnya, wanita yang menerapkan diet seimbang dengan proporsi karbohidrat kompleks, seperti quinoa dan oatmeal, serta sumber protein rendah lemak, seperti ikan dan ayam, cenderung mengalami peningkatan dalam regulasi gula darah dan penurunan gejala seperti jerawat dan pertumbuhan rambut berlebih.

Penelitian oleh Paris et al. menunjukkan bahwa rasio makronutrien yang tepat (14% protein, 47% karbohidrat, dan 39% lemak) dapat membantu dalam memperbaiki gejala PCOS dan dapat menjadi bagian dari strategi nutrisi berbasis bukti untuk pengobatan (Paris et al., 2020). Diet Mediterania, yang kaya akan sayuran, buah-buahan, whole grains, dan lemak sehat seperti minyak zaitun, juga diindikasikan memberikan manfaat kesehatan yang signifikan bagi wanita dengan PCOS. Contohnya, wanita yang mengadopsi pola makan ini sering melaporkan peningkatan energi dan penurunan gejala yang berhubungan dengan PCOS, seperti

BAB 10

STRATEGI INTERVENSI DAN KEBIJAKAN GIZI UNTUK KESEHATAN REPRODUKSI

Bab ini akan menguraikan secara komprehensif berbagai strategi intervensi dan kebijakan gizi yang berperan penting dalam mendukung kesehatan reproduksi, dengan fokus khusus pada penanganan Sindrom Ovarium Polikistik (PCOS). Pembahasan mencakup bagaimana pendekatan nutrisi yang tepat dapat memengaruhi regulasi hormon, sensitivitas insulin, dan risiko komplikasi metabolik pada penderita PCOS. Selain itu, bab ini juga menyoroti perkembangan terbaru dalam penelitian gizi reproduksi yang menjadi dasar rekomendasi ilmiah saat ini. Keseluruhan kajian ini bertujuan memberikan pemahaman yang kuat mengenai hubungan gizi dan kesehatan reproduktif (Cowan et al., 2023).

Pembahasan dalam bab ini juga mencakup rekomendasi gizi yang dikeluarkan oleh organisasi internasional terkemuka sebagai pedoman untuk meningkatkan kesehatan reproduksi pada tingkat individu maupun populasi. Strategi intervensi berbasis komunitas dan keluarga akan diuraikan untuk menunjukkan bagaimana pendekatan berbasis lingkungan sosial dapat meningkatkan efektivitas edukasi gizi. Selain itu, peran tenaga kesehatan dalam memberikan informasi, melakukan pemantauan, serta mendukung perubahan perilaku gizi menjadi aspek penting yang dibahas. Keseluruhan strategi ini menegaskan pentingnya kolaborasi multidisipliner dalam meningkatkan kesehatan reproduksi masyarakat (NPM, 2025).

A. KEBIJAKAN NASIONAL TERKAIT GIZI DAN KESEHATAN REPRODUKSI (KEMENKES, BKKBN)

Pemerintah Indonesia melalui berbagai kementerian dan lembaga terkait telah menetapkan sejumlah kebijakan gizi yang diarahkan untuk meningkatkan kesehatan reproduksi masyarakat secara menyeluruh. Kebijakan tersebut tidak hanya menasar peningkatan status gizi individu, tetapi juga mencakup upaya pencegahan stunting sebagai bagian dari penguatan kesehatan generasi mendatang. Program-program ini disusun berdasarkan evaluasi kebutuhan gizi populasi dan dikaitkan dengan target pembangunan kesehatan nasional. Pendekatan komprehensif ini menegaskan pentingnya integrasi multisektor dalam perbaikan gizi masyarakat (SUGITA et al., 2024).

BAB 11

GIZI DALAM KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Bab ini menguraikan secara komprehensif peran gizi dalam praktik kebidanan komplementer, mencakup prinsip dasar pendekatan holistik, proses skrining status gizi, serta teknik konseling singkat yang dapat membantu bidan mengidentifikasi dan menangani masalah gizi sejak dini. Pembahasan juga mencakup intervensi gizi komplementer yang relevan untuk berbagai kondisi reproduksi, sekaligus menekankan pentingnya personalisasi asuhan dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi. Selain itu, bab ini menyoroti peran bidan dalam mengoordinasikan program gizi berbasis komunitas dan keluarga, sehingga intervensi nutrisi dapat diterapkan secara lebih luas dan berkelanjutan dalam mendukung kesehatan maternal dan neonatal secara keseluruhan.

A. PRINSIP KEBIDANAN KOMPLEMENTER DALAM INTERVENSI GIZI

Bagian ini juga akan menguraikan pentingnya kolaborasi multidisiplin, rujukan yang tepat, dan evaluasi berkelanjutan terhadap efektivitas program gizi dalam konteks kebidanan komplementer (PRABOWO, 2025). Dalam praktiknya, kolaborasi multidisiplin melibatkan berbagai profesional kesehatan, termasuk dokter, ahli gizi, dan psikolog, yang bekerja sama untuk memberikan perawatan yang komprehensif bagi ibu hamil. Misalnya, seorang bidan dapat merujuk pasien kepada ahli gizi untuk mendapatkan rencana diet yang lebih spesifik berdasarkan kebutuhan individu, yang pada gilirannya dapat meningkatkan hasil kesehatan ibu dan bayi. Evaluasi berkelanjutan terhadap program gizi juga sangat penting, karena memungkinkan penyesuaian strategi berdasarkan umpan balik dan hasil yang diperoleh.

Pendekatan komplementer ini mengintegrasikan pengetahuan dasar fisiologi kehamilan dengan aspek psikologis, sosial, dan budaya untuk memastikan asuhan yang menyeluruh (Lalita, 2013). Dalam hal ini, pemahaman tentang perubahan fisiologis yang dialami selama kehamilan, seperti peningkatan kebutuhan kalori dan perubahan metabolisme, harus dipadukan dengan pemahaman tentang bagaimana faktor sosial dan budaya memengaruhi kebiasaan makan. Sebagai contoh, di beberapa budaya, ada pantangan tertentu terhadap makanan tertentu selama kehamilan yang dapat berdampak pada asupan nutrisi. Oleh karena itu,

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, M., Basrowi, R., Gunawan, W., Arasy, M., Nurjihan, F., Sundjaya, T., ... & Nurkolis, F. (2025). Unraveling future trends in free school lunch and nutrition: global insights for indonesia from bibliometric approach and critical review. *Nutrients*, 17(17), 2777. <https://doi.org/10.3390/nu17172777>
- Abdulkadir, W. and Suleman, I. (2024). Penerapan model intervensi ezikrep (edukasi gizi dan kesehatan reproduksi) bagi ibu hamil melalui pendekatan psikoemosional sebagai upaya pencegahan balita stunting di desa persatuan kecamatan popayato barat kabupaten pohuwato. *Phar.Soc*, 3(3), 87-94. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v3i3.27372>
- Abdullah, I., Ilmiah, W., Prihatono, A., & Kurniawan, L. (2024). Group 1st of non-pharmacological therapy that most effective to increase hemoglobin in pregnancy. *Jurnal Promkes*, 12(SI 1), 219-226. <https://doi.org/10.20473/jpk.v12.isi1.2024.219-226>
- Abebe, H., Agardh, A., & Arunda, M. (2023). Rural-urban disparities in nutritional status among women in ethiopia based on hiv serostatus: a cross-sectional study using demographic and health survey data. *BMC Infectious Diseases*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12879-023-08490-8>
- Addo, O. Y., Miller, B. S., Lee, P. A., Hediger, M. L., & Himes, J. H. (2014). Age at hormonal onset of puberty based on luteinizing hormone, inhibin b, and body composition in preadolescent us girls. *Pediatric Research*, 76(6), 564-570. <https://doi.org/10.1038/pr.2014.131>
- Afif, U. and Purnama, S. (2021). Aplikasi perhitungan nilai kalori bahan makanan berbasis anroid. *Journal of Sport (Sport Physical Education Organization Recreation and Training)*, 5(2). <https://doi.org/10.37058/sport.v5i2.2751>
- Afonso, W., Peres, W., Pinho, N., Schilithz, A., Martucci, R., Rodrigues, V., ... & Padilha, P. (2023). Nutritional status at hospital admission and prediction of clinical outcomes in children and adolescents with cancer: results of the brazilian survey on oncological nutrition in paediatrics. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 36(4), 1290-1302. <https://doi.org/10.1111/jhn.13153>

- Ahmad, F., Calabrese, C., & Terranegra, A. (2023). The Era of Precision Nutrition in the Field of Reproductive Health and Pregnancy. *Nutrients*, 15(14), 3128. <https://doi.org/10.3390/nu15143128>
- Ahmad, H., Antoni, A., & Muhamad, Z. (2023). Edukasi gizi seimbang pada anak di sd negeri pijorkoling kota padangsidempuan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.58723/abdigermas.v1i1.2>
- Alaofè, H., Zee, J., Dossa, R., & O'Brien, H. (2009). Education and improved iron intakes for treatment of mild iron-deficiency anemia in adolescent girls in southern benin. *Food and Nutrition Bulletin*, 30(1), 24-36. <https://doi.org/10.1177/156482650903000103>
- Alwan, N. (2024). Risiko jarak kehamilan terhadap kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas poasia. *Nursing Care and Health Technology Journal (Nchat)*, 3(2), 61-66. <https://doi.org/10.56742/nchat.v3i2.70>
- Amiruddin, N., Delima, A., & Fauziah, H. (2022). Hubungan anemia dalam kehamilan dengan angka kejadian berat bayi lahir rendah (bbldr). *Umi Medical Journal*, 7(2), 132-140. <https://doi.org/10.33096/umj.v7i2.216>
- Anggraini, D. and Fharel, M. (2025). Peran thyroid stimulating hormone pada bayi baru lahir. *Scientific Journal*, 4(1), 23-29. <https://doi.org/10.56260/sciena.v4i1.188>
- Anistya, M., Ariyanto, T., & Budiarto, A. (2023). Pemberdayaan posyandu lansia sebagai sarana skrining sindrom metabolik pada lansia di dusun iroyudan, kapanewon pajangan, bantul, diy. *Jurnal Parikesit*, 1(2), 192-203. <https://doi.org/10.22146/parikesit.v1i2.9616>
- Apsari, D., Sinarsih, N., ... & Juniarta, M. (2024). Edukasi perilaku cerdas sebagai upaya pencegahan dini penyakit tidak menular. *Sevanam Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 98-110. <https://doi.org/10.25078/sevanam.v3i1.3596>
- Ardi, L. (2022). Pemberian nutrisi parenteral pada bayi dan anak. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(11), 635-640. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i11.319>
- Aryanti, F. D., Luailiya, N., Misrochah, N., Patmawati, N. K., Christiana, E. B., & Hasanah, M. (2024). Penilaian Status Gizi, Edukasi dan Pengenalan Inovasi Pangan sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil di Desa Rejosari Kabupaten Demak. *Jurnal Pengabdian KOLABORATIF*, 2(2), 56. <https://doi.org/10.26623/jpk.v2i2.9613>

- As'adi, S. and Anton, A. (2023). Aplikasi rescue informasi supplier oksigen berdasarkan radius tertentu berbasis android. *Jurnal Tekno Kompak*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.33365/jtk.v17i1.2046>
- Astuti, W., Riyadi, H., Anwar, F., & Sutiari, N. (2019). Status gizi, status kesehatan dan gaya hidup pada wanita lakto vegetarian dan non vegetarian. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 150. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i2.6223>
- Aswitami, N., Udayani, N., Selviani, N., & Handayani, N. (2024). Pemberdayaan ibu hamil dengan ezamol (edukasi gizi dan pemeriksaan kadar hemoglobin) di puskesmas mengwi i kabupaten badung, bali. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(5), 2346-2356. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14027>
- Ayudia, F., & Putri, A. D. (2021). Pendidikan Gizi Prakonsepsi pada Pasangan Calon Pengantin di KUA Padang Utara. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1193. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.457>
- Azhari, M. and Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *Action Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- Azim, N., Puspita, I., & Fauzia, N. (2021). Faktor – faktor yang mempengaruhi pola pemberian asi (air susu ibu) pada ibu menyusui yang bekerja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(2), 1-15. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i2.1298>
- Azzahra, F. F. (2024). HUBUNGAN CITRA TUBUH (BODY IMAGE) DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA PEREMPUAN DI SMAN 1 PADALARANG. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 19(2). <https://doi.org/10.26874/jkkes.v19i2.301>
- Barnard, N. D., Holtz, D. N., Schmidt, N., Kolipaka, S., Hata, E., Sutton, M., Znayenko-Miller, T., Hazen, N., Cobb, C., & Kahleová, H. (2023). Nutrition in the prevention and treatment of endometriosis: A review [Review of *Nutrition in the prevention and treatment of endometriosis: A review*]. *Frontiers in Nutrition*, 10. Frontiers Media. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1089891>
- Barrea, L., Verde, L., Annunziata, G., Chedraui, P., Petraglia, F., Cucalón, G., Camajani, E., Caprio, M., Gorini, S., Iorio, G. G., Girolamo, R. D., Carbone, L., Chapela, S., Frías-Toral, E., & Muscogiuri, G. (2025). Effectiveness of Medical Nutrition Therapy in the Management of Patients with Obesity and Endometriosis: from the Mediterranean Diet To the Ketogenic Diet, Through Supplementation. The Role of the Nutritionist in Clinical Management [Review of *Effectiveness of*

- Medical Nutrition Therapy in the Management of Patients with Obesity and Endometriosis: from the Mediterranean Diet To the Ketogenic Diet, Through Supplementation. The Role of the Nutritionist in Clinical Management*]. *Current Obesity Reports*, 14(1). Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.1007/s13679-025-00662-8>
- Baxter, J., Wasan, Y., Soofi, S., Suhag, Z., & Bhutta, Z. (2018). Effect of life skills building education and micronutrient supplements provided from preconception versus the standard of care on low birth weight births among adolescent and young pakistani women (15–24 years): a prospective, population-based cluster-randomized trial. *Reproductive Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12978-018-0545-0>
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. (2018). A review of child stunting determinants in indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4). <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Bello, E. (2025). Nutrition and fertility – the role of the nutritionist in supporting couples undergoing assisted reproductive treatments. *The Romanian Journal of Nutrition*, 2(6), 29-32. <https://doi.org/10.26416/journutri.6.2.2025.10945>
- Berger, J., Wieringa, F., Lacroux, A., & Dijkhuizen, M. (2011). Strategies to prevent iron deficiency and improve reproductive health. *Nutrition Reviews*, 69, S78-S86. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2011.00436.x>
- Bernardi, L., Luck, M., Kyweluk, M., & Feinberg, E. (2020). Knowledge gaps in the understanding of fertility among non-medical graduate students. *F&S Reports*, 1(3), 177-185. <https://doi.org/10.1016/j.xfre.2020.08.002>
- Bhutta, Z. and Lassi, Z. (2014). Preconception care and nutrition interventions in low- and middle-income countries., 15-26. <https://doi.org/10.1159/000360246>
- Butte, N. and King, J. (2005). Energy requirements during pregnancy and lactation. *Public Health Nutrition*, 8(7a), 1010-1027. <https://doi.org/10.1079/phn2005793>
- Calcaterra, V., Cena, H., Sottotetti, F., Hruby, C., Madini, N., Zelaschi, N., ... & Zuccotti, G. (2023). Low-calorie ketogenic diet: potential application in the treatment of polycystic ovary syndrome in adolescents. *Nutrients*, 15(16), 3582. <https://doi.org/10.3390/nu15163582>

- Campbell, I. (2017). Macronutrients, minerals, vitamins and energy. *Anaesthesia & Intensive Care Medicine*, 18(3), 141. <https://doi.org/10.1016/j.mpaic.2016.11.014>
- Corona, F. and Fitriyani, N. (2022). Suplementasi vitamin d pada bayi prematur. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(7), 372. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i7.1933>
- Cortes, T., & Serra, M. C. (2024). Dietary Strategies in Postmenopausal Women with Chronic and Metabolic Diseases. *Nutrients*, 16(9), 1329. <https://doi.org/10.3390/nu16091329>
- Costa-Pinto, R., & Gantner, D. (2020). Macronutrients, minerals, vitamins and energy. *Anaesthesia & Intensive Care Medicine*, 21(3), 157. <https://doi.org/10.1016/j.mpaic.2019.12.006>
- Cowan, S., Lim, S., Alycia, C., Pirotta, S., Thomson, R. L., Gibson-Helm, M., Blackmore, R., Naderpoor, N., Bennett, C., Ee, C., Rao, V., Mousa, A., Alesi, S., & Moran, L. (2023). Lifestyle management in polycystic ovary syndrome – beyond diet and physical activity [Review of *Lifestyle management in polycystic ovary syndrome – beyond diet and physical activity*]. *BMC Endocrine Disorders*, 23(1). BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s12902-022-01208-y>
- Damayanti, F. N., Astuti, R., Istiana, S., & Paramitha, A. Z. (2023). Midwife skill training as a family assistance team in preventing stunting in Tegal City. *Community Empowerment*, 8(1), 81. <https://doi.org/10.31603/ce.8258>
- Damone, A., Joham, A., Loxton, D., Earnest, A., Teede, H., & Moran, L. (2018). Depression, anxiety and perceived stress in women with and without pcos: a community-based study. *Psychological Medicine*, 49(09), 1510-1520. <https://doi.org/10.1017/s0033291718002076>
- Dean, S., Lassi, Z., Imam, A., & Bhutta, Z. (2014). Preconception care: closing the gap in the continuum of care to accelerate improvements in maternal, newborn and child health. *Reproductive Health*, 11(S3). <https://doi.org/10.1186/1742-4755-11-s3-s1>
- Dean, S., Lassi, Z., Imam, A., & Bhutta, Z. (2014). Preconception care: nutritional risks and interventions. *Reproductive Health*, 11(S3). <https://doi.org/10.1186/1742-4755-11-s3-s3>
- Delvi, S., Abdurrachim, R., & Hariati, N. (2023). Hubungan pengetahuan dengan penerapan gizi seimbang terhadap kejadian obesitas pada pedagang di pasar bauntung banjarbaru. *JR-PANZI*, 5(1), 36-43. <https://doi.org/10.31964/jr-panzi.v5i1.166>

- Dewi, N., Metrikayanto, W. D., & Supriyadi, S. (2021). Nutritional Health Education during Pandemic. *Journal of Community Service for Health*, 2(2), 42. <https://doi.org/10.26699/jcsh.v2i2.art.p042-046>
- Dewi, S. (2018). Berat badan lahir rendah berpengaruh terhadap kejadian anemia defisiensi besi di wilayah puskesmas jatilawang kabupaten banyumas. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 3, 88-93. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol3.iss1.36>
- Dieny, F. F., Fitranti, D. Y., Jauharany, F. F., & Tsani, A. F. A. (2021). POTENSI FEMALE ATHLETE TRIAD PADA ATLET REMAJA PUTRI DEFISIENSI BESI. *Gizi Indonesia*, 44(1), 1. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.511>
- Distinarista, H., Wuriningsih, A. Y., & Haiya, N. N. (2021). Pembentukan Kelompok Pendamping Optimalization Menopause Affection (KP-OMA) Guna Meningkatkan Kualitas Hidup Ibu Menopause. *Community Empowerment*, 6(4), 583. <https://doi.org/10.31603/ce.4540>
- Eka, Y. (2023). Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang Perubahan Seks Sekunder Masa Pubertas Terhadap Pengetahuan Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(2), 32. <https://doi.org/10.51933/health.v8i2.1135>
- Emylisa, D., Suryani, N., Fathullah, D., & Yudistira, S. (2023). Edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi melalui media whatsapp terhadap pengetahuan remaja dalam upaya pencegahan stunting. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(4), 293-300. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.293-300>
- Ernawati, D., Ismarwati, I., & Hutapea, H. (2019). Analisi kandungan fe dalam air susu ibu (asi) pada ibu menyusui. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(1), 051-055. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i1.art.p051-055>
- Farg, F., Sims, A., Strudwick, K., Carrasco, J., Waters, A., Ford, V., ... & Kelly, V. (2021). Avoidant/restrictive food intake disorder and autism spectrum disorder: clinical implications for assessment and management. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 64(2), 176-182. <https://doi.org/10.1111/dmnc.14977>
- Farha, N., Pradhana, A., Ryalino, C., & Suranadi, I. (2023). Prevalensi pasien syok sepsis di ruang terapi intensif rsup sanglah tahun 2016-2020. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i01.p17>

- Fathimatuzzahrah, H. (2019). Analisis efektivitas antenatal care (anc) dan konsumsi suplemen fe-folat pada ibu hamil di kecamatan karangjati.. <https://doi.org/10.31227/osf.io/t72wj>
- Fatmasari, E., Sritatmi, A., Wigati, P., Suryawati, C., & Suryoputro, A. (2024). Penerapan empat pilar gizi seimbang dalam mencegah masalah gizi pada remaja di lingkungan sekolah. JPHCS, 3(2), 41-48. <https://doi.org/10.14710/jphcs.2024.23638>
- Fauzia, V., Sutrisminah, E., & Meiranny, A. (2024). Hubungan anemia pada ibu hamil dengan kejadian bblr: literature review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki), 7(4), 795-804. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4738>
- Fauziah, N. (2024). Keberhasilan dukungan tenaga kesehatan saat perawatan pasca persalinan terhadap pemberian asi eksklusif. Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan, 3(1). <https://doi.org/10.52234/jstk.v4i1.218>
- Fauziyah, A., Pertiwi, F., & Avianty, I. (2022). Faktor – faktor yang berhubungan dengan pemberian asi eksklusif pada bayi di puskesmas tegal gundil kota bogor tahun 2020. Promotor, 5(2), 115-125. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i2.6146>
- Ferramosca, A. and Zara, V. (2022). Diet and male fertility: the impact of nutrients and antioxidants on sperm energetic metabolism. International Journal of Molecular Sciences, 23(5), 2542. <https://doi.org/10.3390/ijms23052542>
- Firmansyah, Y., Aryawati, W., Yanti, D., Hermawan, D., & Karbito, K. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Holistik Jurnal Kesehatan, 17(1), 79-92. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i1.9893>
- Fitria, L. and Ofan, H. (2022). Hubungan menarche dan dismenorea dengan siklus menstruasi pada remaja putri. J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 192. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v8i2.3712>
- Fitriah, I., BD, F., Yuliva, Y., Saputri, L., Bebasari, M., Merry, Y., ... & Hayati, N. (2023). Anemia dengan kejadian kekurangan energi kronik (kek) pada ibu hamil. Jik Jurnal Ilmu Kesehatan, 7(1), 124. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i1.704>
- Fitrianingtyas, I., Pertiwi, F., & Rachmania, W. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kurang energi kronis (kek) pada ibu hamil di puskesmas warung jambu kota bogor. Hearty, 6(2). <https://doi.org/10.32832/hearty.v6i2.1275>
- Gandi, P., Mardiyono, M., & Rahayu, S. (2024). Pengaruh tablet effervescent daun kelor sebagai alternatif peningkatan produksi asi (bab bayi)

- pada ibu menyusui. *Health Information Jurnal Penelitian*, 16(1), e1176. <https://doi.org/10.36990/hijp.v16i1.1176>
- Gila-Díaz, A., Alcántara, N., Carrillo, G., Singh, P., Arribas, S., & Ramiro-Cortijo, D. (2021). Multidimensional approach to assess nutrition and lifestyle in breastfeeding women during the first month of lactation. *Nutrients*, 13(6), 1766. <https://doi.org/10.3390/nu13061766>
- Grieger, J., Pelecanos, A., Hurst, C., Tai, A., & Clifton, V. (2019). Pre-conception maternal food intake and the association with childhood allergies. *Nutrients*, 11(8), 1851. <https://doi.org/10.3390/nu11081851>
- Habib, N., Buzzaccarini, G., Centini, G., Moawad, G., Ceccaldi, P., Gitas, G., Alkatout, I., Gullo, G., Terzic, S., & Sleiman, Z. (2022). Impact of lifestyle and diet on endometriosis: a fresh look to a busy corner [Review of *Impact of lifestyle and diet on endometriosis: a fresh look to a busy corner*]. *Menopausal Review*, 21(2), 124. Termedia Publishing House. <https://doi.org/10.5114/pm.2022.116437>
- Hajivandi, L., Noroozi, M., Mostafavi, F., & Ekramzadeh, M. (2022). Health system-related needs for healthy nutritional behaviors in adolescent girls with polycystic ovary syndrome (PCOS): a qualitative study in Iran. *BMC Health Services Research*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08334-2>
- Hanafy, S., Sabry, J. H., Akl, E., Elethy, R. A., & Mostafa, T. (2017). Serum relaxin-3 hormone relationship to male delayed puberty. *Andrologia*, 50(2), e12882. <https://doi.org/10.1111/and.12882>
- Hapsari, Y. I., Rozi, F., Asyifa, M. N. F., Putranegara, S., & Balqis, S. P. (2023). Edukasi dan Konseling Gizi Kepada Ibu Hamil KEK. *Jurnal Bina Desa*, 4(2), 195. <https://doi.org/10.15294/jbd.v4i2.32329>
- Hariati, S., Erfina, E., Fadilah, N., Bahagia, A. D., Nurmaulid, N., & Karim, Muh. I. T. (2024). Inspiratif (comprehensive stunting prevention initiative): Specific stunting intervention efforts in Pangkajene Kepulauan District. *Community Empowerment*, 9(4), 609. <https://doi.org/10.31603/ce.10490>
- Harris, H. and Terry, K. (2016). Polycystic ovary syndrome and risk of endometrial, ovarian, and breast cancer: a systematic review. *Fertility Research and Practice*, 2(1). <https://doi.org/10.1186/s40738-016-0029-2>
- Hayana, I., Febria, D., & Lasepa, W. (2023). Hubungan asupan gizi ibu hamil dengan kejadian stunting metode systematic review. *Jurnal*

- Kesehatan Tambusai, 4(4), 7095-7103.
<https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.20587>
- Hayati, N., Pangestuti, D., & Pradigdo, S. (2023). Faktor – faktor yang berhubungan dengan anemia pada ibu menyusui di daerah pertanian. *Nutri-Sains Jurnal Gizi Pangan Dan Aplikasinya*, 7(2), 71-84. <https://doi.org/10.21580/ns.2023.7.2.10328>
- Hebden, L., Cook, A., Ploeg, H., & Allman-Farinelli, M. (2012). Development of smartphone applications for nutrition and physical activity behavior change. *Jmir Research Protocols*, 1(2), e9. <https://doi.org/10.2196/resprot.2205>
- Khan, L. (2019). Puberty: onset and progression. *Pediatric Annals*, 48(4). <https://doi.org/10.3928/19382359-20190322-01>
- Hevriani, R., & Sartika, Y. (2021). INTERVENSI PENDAMPINGAN KURANG ENERGI KRONIK (KEK) PADA IBU HAMIL DENGAN PENDEKATAN CONTINUITY OF MIDWIFERY CARE (CoMC) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 310. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1880>
- Hsieh, P., Wijaya, P., Aziana, P., Purnomo, P., & Radhiah, S. (2025). Malnutrisi energi protein berat: laporan kasus. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 10(3), 195-201. <https://doi.org/10.25077/jka.v10i3.1799>
- Indartanti, D., & Kartini, A. (2014). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 310. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i2.5438>
- Indriani, R., Rahmawati, R. S. N., Titisari, I., Sendra, E., Rahmaningtyas, I., Antono, S. D., Pratamaningtyas, S., & Cahyani, D. D. (2025). PROGRAM WILAYAH BINAAN BERKELANJUTAN TAHAP III PENCEGAHAN PERNIKAHAN DINI DAN PENDAMPINGAN IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN AKI DAN RISIKO STUNTING. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 17. <https://doi.org/10.51878/community.v5i1.4907>
- Irwinda, R. (2020). Peran kalsium dan magnesium pada kehamilan. *Medicinus*, 33(1), 3-7. <https://doi.org/10.56951/medicinus.v33i1.1>
- Isang, M., Dinatha, N., Maku, K., Bay, M., & Wea, M. (2024). Pentingnya gizi mikro untuk anak usia dini. *J.Ed.CO*, 4(3), 145-152. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.4006>
- Istanto, W., Arifin, S., & Nabilah, M. H. (2025). PEMBERDAYAAN DAN EDUKASI WALI MURID TAMAN KANAK-KANAK DHARMA WANITA PERSATUAN TROPODA TENTANG PENCEGAHAN WEIGHT FALTERING PADA AWAL KEJADIAN STUNTING MELALUI PEMBUATAN MEDIA

- EDUKASI. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 540. <https://doi.org/10.51878/community.v5i2.7322>
- Iwasa, T., Minato, S., Imaizumi, J., Yoshida, A., Kawakita, T., Yoshida, K., & Yamamoto, Y. (2021). Effects of low energy availability on female reproductive function [Review of *Effects of low energy availability on female reproductive function*]. *Reproductive Medicine and Biology*, 21(1). Wiley. <https://doi.org/10.1002/rmb2.12414>
- J, R. F., Huljannah, N., & Rochmah, T. N. (2022). Stunting Prevention Program in Indonesia: A SYSTEMATIC REVIEW [Review of *Stunting Prevention Program in Indonesia: A SYSTEMATIC REVIEW*]. *Media Gizi Indonesia*, 17(3), 281. Airlangga University. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i3.281-292>
- Jagim, A., Merfeld, B., Ambrosius, A., Carpenter, M., Fields, J., & Jones, M. (2024). Nutrition knowledge and perceived dietary requirements of adolescent student-athletes: a pilot study. *Nutrients*, 17(1), 133. <https://doi.org/10.3390/nu17010133>
- JAMHARIYAH, J., DIAN, D., & Sasmito, L. (2022). Obesitas dengan kejadian infertilitas pada wanita usia subur. *Healthy Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 121-131. <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i2.1246>
- Jelmila, S., Ajisman, R., Hasni, D., Liana, N., Helmizar, R., & Triyana, R. (2023). Skrining status gizi dan edukasi nutrisi untuk kesehatan reproduksi remaja di pesantren putri al-fallah kota padang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(10), 2362-2366. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i10.518>
- Jinabhai, C., Reddy, P., Taylor, M., Monyeki, D., Kamabaran, N., Omardien, R., ... & Sullivan, K. (2007). Sex differences in under and over nutrition among school-going black teenagers in south africa: an uneven nutrition trajectory. *Tropical Medicine & International Health*, 12(8), 944-952. <https://doi.org/10.1111/j.1365-3156.2007.01861.x>
- John, A. and Joshy, V. (2020). Nutritional assessment using 24 hour dietary recall method, anthropometry and clinical assessment among young adults studying in a private medical college, thrissur, kerala. *Indian Journal of Public Health Research & Development*. <https://doi.org/10.37506/ijphrd.v11i7.10065>
- Johnson, H. and Walsh, D. (2020). Crafting an evidence-based, accreditation council of graduate medical education-compliant lactation policy for residents and fellows. *Breastfeeding Medicine*, 15(1), 49-55. <https://doi.org/10.1089/bfm.2019.0201>

- Juwitaningrum, I. (2013). *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Kadmaerubun, H., Azis, R., & Genisa, J. (2023). Hubungan pola makan dan asupan gizi dengan kekurangan energi kronik (kek) pada ibu hamil. *Inhealth Indonesian Health Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.56314/inhealth.v2i2.152>
- Kartchner, L., Amore, A., Taylor, K., Ali, M., Manning, N., Dajani, N., ... & Magann, E. (2025). Lifestyle modifications prior to pregnancy and their impact on maternal and perinatal outcomes: a review. *Journal of Clinical Medicine*, 14(18), 6582. <https://doi.org/10.3390/jcm14186582>
- Karuniawati, B., Respati, S., Urrahman, D., Baiquni, F., & Mulyani, S. (2025). Development of the “karuni” (young adolescents community) model to prevent stunting: a phenomenological study on adolescents in gunungkidul regency, yogyakarta, indonesia. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 37(1), 23-34. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2024-0171>
- Khairani, K., Putri, M., & Christy, J. (2023). Penyuluhan peningkatan pemahaman remaja tentang pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi di smk kesehatan imelda tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-Somba)*, 3(1), 11-16. <https://doi.org/10.52943/ji-somba.v3i1.1542>
- Khoirunnisa, F. and Munafiah, D. (2022). Upaya peningkatan kualitas kesehatan ibu dan bayi melalui pendekatan dan edukasi gizi. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(1), 47-51. <https://doi.org/10.26751/jai.v4i1.1503>
- Knox, T., Zafonte-Sanders, M., Fields-Gardner, C., Moen, K., Johansen, D., & Paton, N. (2003). Assessment of nutritional status, body composition, and human immunodeficiency virus–associated morphologic changes. *Clinical Infectious Diseases*, 36(s2), S63-S68. <https://doi.org/10.1086/367560>
- Kobori, Y., Ota, S., Sato, R., Yagi, H., Soh, S., Arai, G., ... & Okada, H. (2014). Antioxidant cosupplementation therapy with vitamin c, vitamin e, and coenzyme q10 in patients with oligoasthenozoospermia. *Archivio Italiano Di Urologia E Andrologia*, 86(1), 1. <https://doi.org/10.4081/aiua.2014.1.1>
- Kotowska, M., Różańska-Smuszkiewicz, G., Smuszkiewicz-Różański, P., Zamirska, W., Zygmunt, A., Zięba, K., Koszyczarek, K., & Ziemiański, A. (2024). Nutritional interventions in the management of endometriosis – review of the literature. *Journal of Education*

- Health and Sport*, 52, 87.
<https://doi.org/10.12775/jehs.2024.52.006>
- Kristanti, D., Herminiati, A., & Yuliantika, N. (2021). Karakteristik fisikokimia mp-asi bubur bayi instan berbasis mocaf dengan substitusi tepung tempe dan susu skim sebagai sumber protein. *Jurnal Riset Teknologi Industri*, 15(1), 12.
<https://doi.org/10.26578/jrti.v15i1.6412>
- Kurniati, N., Astiti, N., & Cintari, L. (2022). Status gizi ibu hamil dengan berat bayi lahir (bbl). *Jurnal Midwifery Update (Mu)*, 4(2), 68-76.
<https://doi.org/10.32807/jmu.v4i2.134>
- Kushargina, R., Alifiah, N., Wedhatami, P., & Wijaya, R. (2023). Edukasi pentingnya asupan zat gizi mikro pada ibu hamil untuk mencegah stunting di kabupaten bogor. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1945. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.13118>
- Kusniyati, E. and Purwati, H. (2023). Pembinaan ibu nifas sebagai upaya peningkatan keberhasilan pemberian asi eksklusif dengan pemberian edukasi dan ketrampilan tentang manajemen laktasi. *MAI*, 1(2), 93-98. <https://doi.org/10.29082/mai.v1i2.15>
- Kusuma, I. R., & Pangesti, W. D. (2023). Coaching Method For Pregnant Women To Prevent Stunting Risk In Banyumas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 161. <https://doi.org/10.58185/jkr.v13i2.48>
- Kusumawati, E., Rahardjo, S., & Sari, H. (2015). Model pengendalian faktor risiko stunting pada anak bawah tiga tahun. *Kesmas National Public Health Journal*, 9(3), 249. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v9i3.572>
- Labatjo, R. (2024). Pelatihan edukator sebaya sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 976. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20300>
- Laksmi, M., Prayitno, B., & Indrowati, M. (2022). Karakteristik materi pembelajaran sistem reproduksi manusia. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 13(2), 161. <https://doi.org/10.17977/um052v13i2p161-170>
- Lalita, E. M. F. (2013). *Asuhan kebidanan kehamilan*. https://opac.umtas.ac.id/index.php?p=show_detail&id=7417&keywords=
- Lange, W., Snoep, M. C., & Doorenbos, H. (1979). The effect of short-term testosterone treatment in boys with delayed puberty. *Acta Endocrinologica*, 91(1), 177-183.
<https://doi.org/10.1530/acta.0.0910177>
- Lari, M., Zolfaghari, H., Mahabady, M., Samimi, M., & Aminianfar, A. (2025). The relationship between dietary inflammatory index and

- polycystic ovary syndrome in iranian women: a case-control study..
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6236460/v1>
- Lassi, Z., Dean, S., Mallick, D., & Bhutta, Z. (2014). Preconception care: delivery strategies and packages for care. *Reproductive Health*, 11(S3). <https://doi.org/10.1186/1742-4755-11-s3-s7>
- Lassi, Z., Imam, A., Dean, S., & Bhutta, Z. (2014). Preconception care: caffeine, smoking, alcohol, drugs and other environmental chemical/radiation exposure. *Reproductive Health*, 11(S3). <https://doi.org/10.1186/1742-4755-11-s3-s6>
- Lecerf, J. (2019). Nutritional requirements during ageing. *Ocl*, 26, 22. <https://doi.org/10.1051/ocl/2019015>
- Leiwakabessy, A. and Azriani, D. (2020). Hubungan umur, paritas dan frekuensi menyusui dengan produksi air susu ibu. *Journal of Midwifery Science and Women S Health*, 1(1), 27-33. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v1i1.162>
- Lestari, E., Shaluhiyah, Z., & Adi, M. (2023). Intervensi pencegahan stunting pada masa prakonsepsi : literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(2), 214-221. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i2.2994>
- Li, M., Nassan, F., Chiu, Y., Mínguez-Alarcón, L., Williams, P., Souter, I., ... & Chavarro, J. (2019). Intake of antioxidants in relation to infertility treatment outcomes with assisted reproductive technologies. *Epidemiology*, 30(3), 427-434. <https://doi.org/10.1097/ede.0000000000000976>
- Lieskusumastuti, A., Sab'ngatun, S., Hasanah, Y., & Setyorini, C. (2024). Pengetahuan ibu hamil tentang suplementasi kalsium sebagai pencegahan preeklamsia. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 171. <https://doi.org/10.36419/jki.v15i1.999>
- Lisnawati, L. and Danefi, T. (2024). Status gizi dan kebiasaan hidup berperan dalam pengendalian kualitas reproduksi remaja wanita. *BIKKM*, 2(2). <https://doi.org/10.20885/bikkm.vol2.iss2.art4>
- Łopuszyńska, A., Pawlicki, M., Koziół, M., Krasa, A., Piekarska, E., & Pieciewicz-Szczęsna, H. (2021). The influence of diet on polycystic ovary syndrome. *Journal of Education Health and Sport*, 11(9), 131-136. <https://doi.org/10.12775/jehs.2021.11.09.018>
- Lukman, S. (2021). Faktor demografis untuk meningkatkan informasi, edukasi, dan komunikasi kesehatan seksual dan reproduksi. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 9(1), 66. <https://doi.org/10.24198/jkk.v9i1.32722>

- Luzyawati, L. and Hamidah, I. (2023). Miskonsepsi peserta didik pada pembelajaran online sistem reproduksi manusia. *VENN*, 2(2), 37-51. <https://doi.org/10.53696/2964-867x.95>
- Maidelwita, Y., Sansuwito, T., & Said, F. (2025). Effects of an integrated nutritional health intervention on energy and protein intake in under five-year malnourished children. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 28(2), 107-118. <https://doi.org/10.7454/jki.v28i2.1238>
- Makumbi, F., Nakigozi, G., Reynolds, S., Ndyababo, A., Lutalo, T., Serwada, D., ... & Gray, R. (2011). Associations between hiv antiretroviral therapy and the prevalence and incidence of pregnancy in rakai, uganda. *Aids Research and Treatment*, 2011, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2011/519492>
- Malini, D., Setiawati, T., Alipn, K., & Fitriani, N. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja mengenai gizi seimbang dengan status gizi pada masa pandemi covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(8), 2727-2737. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i8.10359>
- Manajemen pemberian air susu ibu eksklusif di posyandu melati, sawangan, depok. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(4), 1867-1880. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i4.14047>
- Manggabarani, S., Tanuwijaya, R., & Said, I. (2021). Kekurangan energi kronik, pengetahuan, asupan makanan dengan stunting: cross-sectional study. *J. Nursing and Health Science*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.58730/jnhs.v1i1.13>
- Manurung, W. and Dewi, Y. (2023). Gambaran faktor pendukung dan penghambat dalam pemberian asi eksklusif di klinik laktasi masa pandemi covid-19. *Health Care Jurnal Kesehatan*, 12(1), 56-67. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i1.284>
- Marliana, L. (2021). The importance of 6 months exclusive breastfeeding for babies. *Journal of Health Nursing and Society*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.32698/jhns.0090131>
- Martire, F. G., Costantini, E., d'Abate, C., Capria, G., Piccione, E., & Andréoli, A. (2025). Endometriosis and Nutrition: Therapeutic Perspectives [Review of *Endometriosis and Nutrition: Therapeutic Perspectives*]. *Journal of Clinical Medicine*, 14(11), 3987. Multidisciplinary Digital Publishing Institute. <https://doi.org/10.3390/jcm14113987>
- Martony, O. (2023). Stunting di Indonesia: Tantangan dan Solusi di Era Modern. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1734. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6930>

- Maryanto, E. (2020). Dampak dehidrasi saat masa kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 927-932. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.438>
- Masan, L. (2021). Penyuluhan Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 58. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i1.121>
- Mastiholi, S., Somannavar, M., Vernekar, S., Kumar, Y., Dhaded, S., Herekar, V., ... & Goudar, S. (2018). Food insecurity and nutritional status of preconception women in a rural population of north karnataka, india. *Reproductive Health*, 15(S1). <https://doi.org/10.1186/s12978-018-0535-2>
- Maulana, M. (2021). Hubungan pola asupan nutrisi terhadap siklus menstruasi remaja di kecamatan ciracas, jakarta timur.. <https://doi.org/10.31219/osf.io/ut2rd>
- Maurya, N. (2025). Assessment of nutritional status of adolescents: a comprehensive review. *Nutrition and Food Processing*, 08(07), 01-08. <https://doi.org/10.31579/2637-8914/318>
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi pendidikan gizi dalam meningkatkan asupan gizi pada remaja putri yang anemia di kota medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 295. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.4113>
- Mayer, C., Acosta-Martínez, M., Dubois, S., Wolfe, A., Radovick, S., Boehm, U., ... & Levine, J. (2010). Timing and completion of puberty in female mice depend on estrogen receptor α -signaling in kisspeptin neurons. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(52), 22693-22698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1012406108>
- Mazza, E., Troiano, E., Mazza, S., Ferro, Y., Abbinante, A., Agneta, M. T., Montalcini, T., & Pujia, A. (2023). The impact of endometriosis on dietary choices and activities of everyday life: a cross-sectional study. *Frontiers in Nutrition*, 10. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1273976>
- McPherson, N., Shehadeh, H., Fullston, T., Zander-Fox, D., & Lane, M. (2019). Dietary micronutrient supplementation for 12 days in obese male mice restores sperm oxidative stress. *Nutrients*, 11(9), 2196. <https://doi.org/10.3390/nu11092196>
- Medise, B. E., Julia, M., Devaera, Y., Sitaresmi, M. N., Asmarinah, A., Widjaja, N. A., Kalalo, R. T., Soesanti, F., Friska, D., Sirait, W. R., Azzopardi, P., & Sawyer, S. M. (2024). Understanding the pubertal, psychosocial, and cognitive developmental trajectories of stunted and non-stunted adolescents: protocol of a multi-site Indonesian

- cohort study. *Frontiers in Pediatrics*, 12. <https://doi.org/10.3389/fped.2024.1296128>
- Micangeli, G., Paparella, R., Tarani, F., Menghi, M., Ferraguti, G., Carlomagno, F., ... & Tarani, L. (2023). Clinical management and therapy of precocious puberty in the sapienza university pediatrics hospital of rome, italy. *Children*, 10(10), 1672. <https://doi.org/10.3390/children10101672>
- Mil, S., Praptiningsih, N., & Ekawati, A. (2024). Pemenuhan asupan gizi seimbang anak melalui workshop pembuatan camilan sehat pada ibu-ibu pkk di jakarta. *Kumawula Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2). <https://doi.org/10.24198/kumawula.v7i2.53596>
- Milindasaari, P. and Yanti, F. (2024). Menuju kehamilan yang sehat dengan bebas anemia : solusi pencegahan anemia dengan pemanfaatan buah dan sayur di wilayah kerja puskesmas kota karang bandar lampung. *JPMBD*, 3(1), 40-46. <https://doi.org/10.59030/jpmbd.v3i1.48>
- Miranti, M., Hutasoit, G., Lintin, G., Mutiarasari, D., & Lewa, A. (2022). Pengaruh sanitasi dasar terhadap status gizi wanita prakonsepsi di wilayah kerja puskesmas kawatuna kota palu. *Ghidza Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(2), 170-177. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i2.579>
- Miraturrofi'ah, M. (2020). KEJADIAN GANGGUAN MENSTRUASI BERDASARKAN STATUS GIZI PADA REMAJA. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 5(2), 31. <https://doi.org/10.33867/jaia.v5i2.191>
- Moon, K., Krems, C., Heuer, T., & Hoffmann, I. (2021). Association between body mass index and macronutrients differs along the body mass index range of german adults: results from the german national nutrition survey ii. *Journal of Nutritional Science*, 10. <https://doi.org/10.1017/jns.2020.60>
- Mubarak, Z., Mahati, E., & Anggorowati, A. (2019). Kebutuhan nutrisi dan cairan pasien yang menjalani hemodialisis : a literatur review. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(Khusus). <https://doi.org/10.47317/jkm.v12ikhusus.161>
- Mulyani, E., Hardinsyah, H., Briawan, D., & Santoso, B. (2018). Analisis status hidrasi dan asupan zat gizi serta air pada ibu hamil. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 225. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4343>
- Mulyani, E., Widiastuti, M., Anwar, N., & Maharani, A. (2024). Pelatihan penggunaan aplikasi “perisai bumil-plus” terkait gizi dan hidrasi kehamilan pada ibu hamil binaan ebsco community. *Jurnal Begawe*

- Teknologi Informasi (Jbegati), 5(1), 17-25.
<https://doi.org/10.29303/jbegati.v5i1.1171>
- Myraldi, I., Fadilah, M., Helendra, H., & Yuniarti, E. (2023). Kontribusi persepsi kesehatan reproduksi dan penguasaan materi sistem reproduksi terhadap literasi stunting siswa sma 1 tilatangkamang. Biodik, 9(3), 190-196. <https://doi.org/10.22437/biodik.v9i3.28982>
- Nadiya, F., Palupi, K., Novianti, A., Mulyani, E., & Nadiyah, N. (2023). Hubungan karakteristik individu, asupan cairan, status hidrasi dengan kejadian depresi pada ibu hamil di puskesmas kecamatan kebon jeruk jakarta barat. Nutrire Diaita, 15(02). <https://doi.org/10.47007/nut.v15i02.6986>
- Naharani, A. and Wahyuningsih, R. (2024). Hubungan status gizi dengan produksi asi pada ibu nifas dan menyusui di wilayah kerja puskesmas kaladawa kabupaten tegal. Bhamada Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal), 15(1), 55-59. <https://doi.org/10.36308/jik.v15i1.591>
- Narulita, L., Herdiana, H., & Jayatmi, I. (2023). Hubungan persepsi suami, media informasi dan peran tenaga kesehatan dalam pemilihan alat kontrasepsi kb suntik 3 bulan di pmb y kabupaten pesisir selatan tahun 2022. Sentri Jurnal Riset Ilmiah, 2(3), 754-772. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i3.627>
- Natalina, E., Tobing, V., & Adila, D. (2022). Hubungan pelaksanaan peran petugas kesehatan sebagai edukator dengan kepatuhan konsumsi tablet fe pada ibu hamil. Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal), 2(1), 129-137. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.558>
- Navila, W. and Firmansyah, F. (2025). Hubungan pengetahuan gizi dan asupan energi dengan status gizi pada remaja. Nutrix Journal, 9(1), 116-125. <https://doi.org/10.37771/nj.v9i1.1293>
- Ndoen, H., Sinaga, M., & Ndoen, E. (2024). Upaya terpadu kesehatan reproduksi remaja di daerah lahan kering – perbatasan indonesia. Abdimas Galuh, 6(1), 136. <https://doi.org/10.25157/ag.v6i1.12517>
- Nefy, N., Lipoeto, N. I., & Edison, E. (2019). IMPLEMENTASI GERAKAN 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN DI KABUPATEN PASAMAN 2017
[Implementation of The First 1000 Days of Life Movement in Pasaman Regancy 2017]</br>. Media Gizi Indonesia, 14(2), 186. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.186-196>
- Nidaa, I. and Krianto, T. (2022). Scoping review: faktor sosial budaya terkait pemberian asi eksklusif di indonesia. Jurnal Litbang Kota

- Pekalongan, 20(1). <https://doi.org/10.54911/litbang.v20i1.190>
Samaria, D. (2024).
- Nihayati, H. E., Agustin, Y., & Qona'ah, A. (2025). *Hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku bullying pada remaja*.
- NPM, N. (2025). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI ENGAGEMENT PESERTA PADA 3 BULAN PERTAMA RE-AKTIVASI PROLANIS USULAN PENELITIAN*.
- Nuradhiani, A. and Yanti, S. (2024). Edukasi pencegahan masalah gizi kurang energi kronik pada ibu hamil di desa lialang kecamatan taktakan kota serang. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 3(2), 60-64.
<https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i2.228>
- Nurdi, N., Desmawati, D., & Afriani, N. (2023). Correlation of macronutrient intake and body fat percentage with menstrual cycle. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 11(1), 22.
[https://doi.org/10.21927/ijnd.2023.11\(1\).22-29](https://doi.org/10.21927/ijnd.2023.11(1).22-29)
- Oktavia, A. and Nurlaela, E. (2021). Literature review : hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1224-1232.
<https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.817>
- Oostingh, E., Steegers-Theunissen, R., Vries, J., Laven, J., & Koster, M. (2017). Strong adherence to a healthy dietary pattern is associated with better semen quality, especially in men with poor semen quality. *Fertility and Sterility*, 107(4), 916-923.e2.
<https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2017.02.103>
- Pambudi, L. (2023). Faktor dominan penyebab terjadinya kekurangan energi kronik (kek) pada ibu hamil. *Inovasi Global Jurnal*, 1(2), 112-131. <https://doi.org/10.58344/jig.v1i2.15>
- Pandey, M., & Niroula, K. (2024). Optimizing Nutrition for PCOS Management: A Comprehensive Guide. In *IntechOpen eBooks*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.114149>
- Paoli, A., Mancin, L., Giacona, M., Bianco, A., & Caprio, M. (2020). Effects of a ketogenic diet in overweight women with polycystic ovary syndrome. *Journal of Translational Medicine*, 18(1).
<https://doi.org/10.1186/s12967-020-02277-0>
- Paris, V., Solon-Biet, S., Senior, A., Edwards, M., Desai, R., Tedla, N., ... & Walters, K. (2020). Defining the impact of dietary macronutrient balance on pcos traits. *Nature Communications*, 11(1).
<https://doi.org/10.1038/s41467-020-19003-5>

- Partap, U., Chowdhury, R., Taneja, S., Bhandari, N., Costa, A., Bahl, R., ... & Fawzi, W. (2022). Preconception and periconception interventions to prevent low birth weight, small for gestational age and preterm birth: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Global Health*, 7(8), e007537. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2021-007537>
- Parwati, D., Safitri, N., & Musdalifah, M. (2025). Edukasi pemanfaatan kacang hijau sebagai peningkatan produksi asi pada ibu postpartum. *Journal of Public Health Concerns*, 4(6), 225-230. <https://doi.org/10.56922/phc.v4i6.786>
- Patel, B. and Gandhi, D. (2014). Nutritional status of rural children aged six months to five years in vadodara district of gujarat. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 3(14), 3644-3651. <https://doi.org/10.14260/jemds/2014/2335>
- Paxton, C., Baria, M., Weis, V., & Harii, S. (2015). Effect of elevated temperature on fecundity and reproductive timing in the coral acropora digitifera. *Zygote*, 24(4), 511-516. <https://doi.org/10.1017/s0967199415000477>
- Pengaruh pemberian edamame (glycin max (l) merrill) terhadap produksi asi pada ibu nifas primipara di bpm dillah sobirin kecamatan pakis kabupaten malang. *Journal of Issues in Midwifery*, 2(3), 41-47. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2018.002.03.4>
- Permatasari, O., Damayanti, A., Sogen, M., Lukmawati, D., & Tesalonika, S. (2022). Pendidikan kesehatan gizi seimbang sebagai pedoman hidup sehat pada anak sekolah. *Reswara Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 534-539. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v3i2.1908>
- Permatasari, T., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., Suryaalsah, I., & Hermiwahyoeni, Z. (2021). The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in indonesia using quasi experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03676-x>
- Piecuch, M., Garbicz, J., Waliczek, M., Malinowska-Borowska, J., & Rozentryt, P. (2022). I Am the 1 in 10—What Should I Eat? A Research Review of Nutrition in Endometriosis [Review of *I Am the 1 in 10—What Should I Eat? A Research Review of Nutrition in Endometriosis*]. *Nutrients*, 14(24), 5283. Multidisciplinary Digital Publishing Institute. <https://doi.org/10.3390/nu14245283>
- Pinandari, A., Wilopo, S., & Ismail, D. (2015). Pendidikan kesehatan reproduksi formal dan hubungan seksual pranikah remaja indonesia.

- Kesmas National Public Health Journal, 10(1), 44.
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v10i1.817>
- Pintye, J., Ngure, K., Curran, K., Vusha, S., Mugo, N., Celum, C., ... & Heffron, R. (2015). Fertility decision-making among kenyan hiv-serodiscordant couples who recently conceived: implications for safer conception planning. *Aids Patient Care and STDS*, 29(9), 510-516. <https://doi.org/10.1089/apc.2015.0063>
- PRABOWO, R. (2025). *TUGAS REVIEW MATERI GIZI DARURAT BENCANA*.
- Pramitya, A. A. I. M., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan Regulasi Diri Dengan Status Gizi pada Remaja Akhir di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1). <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p05>
- Pramudita, M. and Wieminaty, A. (2023). Pengaruh pendidikan ibu pada kandungan asi terhadap berat badan kurang pada bayi. *Medical Jurnal of Al Qodiri*, 8(1), 87-93. https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v8i1.240
- Prasetyorini, H. and Prihati, D. (2023). Pemberian self education kader dalam upaya pencegahan kehamilan beresiko tinggi pada ibu hamil di kecamatan tugu semarang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(9), 3651-3659. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.10909>
- Prastiyani, L. and Nuryanto, N. (2019). Hubungan antara asupan protein dan kadar protein air susu ibu. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 246-253. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i4.25838>
- Pratiwi, I. G., & Hamidiyanti, Y. F. (2020). Gizi dalam Kehamilan : Studi Literatur. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5(1), 20. <https://doi.org/10.32807/jgp.v5i1.171>
- Pratiwi, I., Dewi, L., & Nimah, L. (2021). Pendidikan diet sehat di era pandemi covid-19 dengan media komik dan kartu gizi pada anak di wilayah kecamatan panceng, gresik. *J-Abdi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(6), 1011-1022. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i6.348>
- Pujiastuti, N. (2010). Korelasi antara status gizi ibu menyusui dengan kecukupan asi di posyandu desa karang kedawang kecamatan sooko kabupaten Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*, 1(2). <https://doi.org/10.22219/jk.v1i2.407>
- Purba, N. H., Adhyatma, A. A., Panggabean, S. M. U., Harindra, H., & Pakpahan, Y. F. (2022). EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI TENTANG PENGENALAN ORGAN REPRODUKSI PADA REMAJA AWAL. *JMM*

(Jurnal Masyarakat Mandiri), 6(4), 3228. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i4.9537>

- Purnasari, G. and Illiyya, L. (2023). Hubungan antara status gizi, asupan protein dan zat besi terhadap siklus menstruasi remaja putri di sman 1 jatiroto. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (Mjnf)*, 4(1), 56. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.56-64>
- Purnasari, G., Briawan, D., & Dwiriani, C. (2017). Asupan kalsium dan tingkat kecukupan kalsium pada ibu hamil di kabupaten jember. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(4), 261-268. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v12i4.1546>
- Purwanti, Y. (2021). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. <https://doi.org/10.21070/2021/978-623-6292-19-8>
- Puspita, A. and Widajati, N. (2020). Gambaran iklim kerja dan tingkat dehidrasi pekerja shift pagi di bagian injection moulding 1 pt.x sidoarjo. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v1i1.20452>
- Pustikasari, A., Nurdini, D., & Fauzia, P. (2024). Edukasi gizi seimbang, kesehatan reproduksi serta pencegahan infeksi menular seksual pada wanita usia subur (wus) dan pria usia subur (pus) di yayasan pendidikan indonesia raya bersatu. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas Mh Thamrin*, 6(2), 233-240. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v6i2.2442>
- Putri, A. and Nadhiroh, S. (2024). Tinjauan literatur: hubungan obesitas dan infertilitas pada pria usia produktif. *Amerta Nutrition*, 8(2), 318-327. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2.2024.318-327>
- Putri, I. and Ronoatmodjo, S. (2022). Hubungan suplementasi zat besi selama kehamilan dengan bayi berat lahir rendah di indonesia. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist Analyst Nurse Nutrition Midwivery Environment Dentist)*, 17(3), 431-438. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i3.1417>
- Qodriyani, H., Sukiya, S., & Wibowo, Y. (2017). Penyusunan modul sistem reproduksi manusia untuk meningkatkan hasil belajar kognitif dan menanamkan sikap spiritual peserta didik man yogyakarta 1 kelas xi semester ii. *EduBio*, 6(3), 144-154. <https://doi.org/10.21831/edubio.v6i3.7951>
- Rahati, D. and Dewi, I. (2019). Gambaran antara status gizi dengan keteraturan siklus haid pada siswi sma kolombo sleman yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1). <https://doi.org/10.47317/jkm.v12i1.149>

- Rahma, M., Permadi, W., Rachmawati, A., Effendi, J., Djuwantono, T., & Handono, B. (2020). Hubungan kadar vitamin d serum dengan konsentrasi, motilitas dan morfologi sperma pada pria subfertil di klinik teknologi reproduksi berbantu aster rumah sakit dr. hasan sadikin bandung. *Indonesian Journal of Obstetrics & Gynecology Science*, 3(1), 55-63. <https://doi.org/10.24198/obgynia.v3n1.89>
- Rahmad, A. H. A. (2023). Scoping Review: The Role of Micronutrients (Fe, Zn, Iodine, Retinol, Folate) During Pregnancy. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.33490/jkm.v9i1.812>
- Rahmadani, D., Handoko, W., Sriutami, F., & Br.Siagian, K. (2023). Penerapan metode naïve bayes dalam penentuan gizi pada ibu hamil di kelurahan bunga tanjung. *Jutsi (Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi)*, 3(1), 67-74. <https://doi.org/10.33330/jutsi.v3i1.2064>
- Rahmadani, P., Widyastuti, N., Fitranti, D., & Wijayanti, H. (2020). Asupan vitamin a dan tingkat kecemasan merupakan faktor risiko kecukupan produksi asi pada ibu menyusui bayi usia 0-5 bulan. *Journal of Nutrition College*, 9(1), 44-53. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i1.26689>
- Rahmanindar, N., Zulfiana, E., Harnawati, R., Hidayah, S., Izah, N., Chikmah, A., ... & Umriaty, U. (2022). Peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi tentang keputihan pada remaja putri. *E-Dimas Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 13(2), 228-232. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v13i2.4290>
- Rahmannia, S., Murray, K., Arena, G., Diana, A., Gibson, R., & Hickling, S. (2025). Adherence to indonesia's dietary guidelines among lactating women: insights for policy and practice. *Maternal and Child Nutrition*, 21(4). <https://doi.org/10.1111/mcn.70075>
- Rahmatya, M., Fauzan, R., F, A., Radliya, N., & Putra, Y. (2018). Pengembangan aplikasi perhitungan energi menggunakan formula harris benedict untuk membantu dalam menentukan kebutuhan gizi ibu hamil. *Jurnal Manajemen Informatika (Jamika)*, 8(2). <https://doi.org/10.34010/jamika.v8i2.1031>
- Rahmawati, A., Isnawati, M., & Rahayuni, A. (2016). Efektifitas edukasi hidrasi dan asupan cairan terhadap status hidrasi atlet remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 4(2), 62-65. <https://doi.org/10.31983/jrg.v4i2.3269>
- Rahmawati, E. (2024). Hubungan gizi dengan infertilas dan menarche. *JN*, 1(1), 15-19. <https://doi.org/10.62872/2gqr0p20>
- Rattan, S. I. S., & Kaur, G. (2022). Nutrition, Food and Diet in Health and Longevity: We Eat What We Are. *Nutrients*, 14(24), 5376. <https://doi.org/10.3390/nu14245376>

- Ravika, D., Ratnawati, R., & Reski, S. (2022). Relationship between nutrition knowledge and application of the 4 pillars of balanced nutrition in employees at pt multi kusuma cemerlang, samarinda city. *Indonesian Health Journal*, 1(2), 44-54. <https://doi.org/10.58344/ihj.v1i2.21>
- Risyati, L., Al-Tadom, N., & Kiah, F. (2024). Self management ibu hamil dengan anemia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(1), 162-170. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i1.12522>
- Rofiana, A., Pradigdo, S., & Pangestuti, D. (2021). Hubungan keragaman pangan dengan kecukupan gizi dan status gizi ibu menyusui di daerah pertanian kecamatan karangreja kabupaten purbalingga. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 300-307. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.300-307>
- Rofiasari, L., Yusita, I., Lubis, T., Supriyatni, S., & Agustina, A. (2023). Aksi edukasi laktasi: pemanfaatan laktagoga pada ibu nifas untuk meningkatkan keberhasilan menyusui melalui penyuluhan dan bimbingan konselor asi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 4(03), 92-97. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v4i03.2987>
- Rohmer, C., David, J., Moréteau, B., & Joly, D. (2004). Heat induced male sterility in *Drosophila melanogaster*: adaptive genetic variations among geographic populations and role of the y chromosome. *Journal of Experimental Biology*, 207(16), 2735-2743. <https://doi.org/10.1242/jeb.01087>
- ROSARI, A., Julianto, J., Larasati, A., Pramesti, L., Triwiyanto, T., Lutfiyah, S., ... & Abudlayev, V. (2024). Developing a nutritional assessment tool for toddlers using anthropometry and iot technology. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 4(2), 67-71. <https://doi.org/10.35882/ijahst.v4i2.319>
- Rowa, S. S., Nadimin, N., Mas'ud, H., & Musdalifah, M. (2023). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI SMAN 13 LUWU. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 311. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i2.1561>
- Ruan, Y., Ma, J., & Xie, X. (2012). Association of irs-1 and irs-2 genes polymorphisms with polycystic ovary syndrome: a meta-analysis. *Endocrine Journal*, 59(7), 601-609. <https://doi.org/10.1507/endocrj.ej11-0387>
- Rujiantina, A., Widyastuti, N., & Probosari, E. (2017). Konsumsi fitoestrogen, persentase lemak tubuh dan siklus menstruasi pada wanita vegetarian. *Journal of Nutrition College*, 6(2), 180. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i2.16908>

- Salas-Huetos, A., Rosique-Esteban, N., Becerra-Tomás, N., Vizmanos, B., Bulló, M., & Salas-Salvadó, J. (2018). The effect of nutrients and dietary supplements on sperm quality parameters: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Advances in Nutrition*, 9(6), 833-848. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy057>
- Samiun, Z. (2019). Hubungan status gizi terhadap produksi asi pada ibu menyusui di puskesmas tamalanrea makassar. *Journal of Health Education and Literacy*, 2(1), 29-34. <https://doi.org/10.31605/j-healt.v2i1.460> safitri, r. (2018).
- Samosir, F., Pane, P., Zebua, J., Manalu, P., & Dalimunthe, S. (2025). Kesehatan mental ibu memengaruhi pemberian asi eksklusif pada bayi: scoping review. *Ibnu Sina Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 24(1), 111-124. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v24i1.721>
- Sari, L. and Marbun, U. (2021). Pengaruh pemberian susu kedelai pada ibu nifas terhadap kelancaran produksi asi di puskesmas bowong cindea kabupaten pangkep. *Umi Medical Journal*, 6(2), 123-128. <https://doi.org/10.33096/umj.v6i2.151>
- Saringah, L., Tini, T., Busmat, S., & Putri, R. (2023). Efektifitas penggunaan booklet terhadap pengetahuan gizi seimbang pada ibu balita dengan masalah gizi di desa tanjung buka tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 534-542. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.198>
- Sartika, W. (2025). Analisis dampak kecukupan protein terhadap risiko stunting pada anak di wilayah kerja puskesmas garuda. *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, 5(1), 65-69. <https://doi.org/10.51771/jidan.v5i1.1284>
- Sayed, S., El-Shabrawi, M., Abdelmonaem, E., El-Koofy, N., & Tarek, S. (2023). Value of nutritional screening tools versus anthropometric measurements in evaluating nutritional status of children in a low/middle-income country. *Pediatric Gastroenterology Hepatology & Nutrition*, 26(4), 213. <https://doi.org/10.5223/pghn.2023.26.4.213>
- Schmid, T., Eskenazi, B., Marchetti, F., Young, S., Weldon, R., Baumgartner, A., ... & Wyrobek, A. (2012). Micronutrients intake is associated with improved sperm dna quality in older men. *Fertility and Sterility*, 98(5), 1130-1137.e1. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2012.07.1126>
- Schnurbein, J. v., Moß, A., Nagel, S., Muehleder, H., Debatin, K., Farooqi, I. S., ... & Wabitsch, M. (2012). Leptin substitution results in the

- induction of menstrual cycles in an adolescent with leptin deficiency and hypogonadotropic hypogonadism. *Hormone Research in Paediatrics*, 77(2), 127-133. <https://doi.org/10.1159/000336003>
- Sebayang, W., Rambe, N., Ritonga, F., & Halawa, F. (2023). Penyuluhan dampak aborsi bagi kesehatan remaja di smp imelda medan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-Somba)*, 3(1), 23-27. <https://doi.org/10.52943/ji-somba.v3i1.1541>
- Sholehah, M., Kholisotin, K., & Munir, Z. (2019). Efektifitas pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual dan poster terhadap perilaku ibu primipara dalam manajemen laktasi. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 3(2), 110-117. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v3i2.67>
- Sibarani, D., Kurniawati, W., Ungsianik, T., & Rachmawati, I. (2025). Hubungan antara asupan nutrisi dengan proses prakonsepsi pada pasien infertilitas kedekatan: a systematic review. *Jurnal Impresi Indonesia*, 4(7). <https://doi.org/10.58344/jii.v4i7.6847>
- Sihotang, U. (2020). STATUS ANEMIA KAITANNYA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI SMA TRI SAKTI LUBUK PAKAM. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist Analyst Nurse Nutrition Midwifery Environment Dentist)*, 15(3), 470. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i3.818>
- Silalahi, V. (2021). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR. *JURNAL KESEHATAN MERCUSUAR*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.213>
- Silva, T. B. da, Bello, S. R. de B., Pazello, C. T., Zarpellon, R. S. M., Venturelli, A. C., Souza, R. M. de, & Silva, R. W. (2024). Estratégias nutricionais na síndrome do ovário policístico. *Research Society and Development*, 13(12). <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i12.47741>
- Siminiuc, R. and Țurcanu, D. (2023). Impact of nutritional diet therapy on premenstrual syndrome. *Frontiers in Nutrition*, 10. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1079417>
- Sinaga, A., Simbolon, R., Sitorus, R., Pasaribu, R., & Sembiring, N. (2025). Pengabdian masyarakat tentang pemberdayaan remaja melalui edukasi gizi dan kesehatan reproduksi di desa bangun rejo kecamatan tanjung morawa kabupaten deli serdang tahun 2025. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi Ipteks*, 3(4), 969-972. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i4.2946>
- Siregar, R., Suryaningsih, C., Trisnawati, Y., Nadeak, B., & Nasution, B. (2024). Integrating reproductive health and nutrition: a

- breakthrough solution to combat stunting. *South Eastern European Journal of Public Health*, 805-815. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.2124>
- Soekatri, M., Wibowo, Y., Budiman, B., & Sudikno, S. (2014). Nutritional status of poor families in north jakarta. *Gizi Indonesia*, 33(2). <https://doi.org/10.36457/gizindo.v33i2.94>
- SUGITA, S., P., D. R., & ERLYANA, A. R. (2024). GAMBARAN PENGETAHUAN CALON PENGANTIN (CATIN) PEREMPUAN TENTANG STUNTING DI KUA WEDI. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 4(4), 658. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v4i4.3964>
- Suliat, S., Museyarah, M., Yunita, E. F., & Istanto, W. (2025). PEMBERDAYAAN WALI MURID TK DALAM EDUKASI PMT MELALUI MEDIA EDUKASI DI DESA DUKUHTENGAH KECAMATAN KRIAN SIDOARJO. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 528. <https://doi.org/10.51878/community.v5i2.7321>
- Sulistian, S., Putri, B., Rahmadana, A., & Ahmad, I. (2025). Improving health literacy on anemia prevention among female adolescents through school-based interventions. *JAN*, 2(2), 54-61. <https://doi.org/10.70392/jan.v2i2.5461>
- Suparthika, N., Tirtayasa, K., & Adiatmika, I. (2021). Hubungan pola hidup lacto vegetarian terhadap siklus menstruasi wanita di pesraman sri sri radha rasesvara badung. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(8), 68. <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10i8.p11>
- Suryana, A., Rosiana, N., & Olivia, Z. (2022). Pemanfaatan bubuk kedelai dan ekstrak kulit buah naga sebagai mp-asi padat gizi. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 214-219. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1sp.2022.214-219>
- Susanti, D. and Lutfiyati, A. (2021). Hubungan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi di smpn 1 sleman yogyakarta. *Riset Informasi Kesehatan*, 10(1), 18. <https://doi.org/10.30644/rik.v10i1.514>
- Susanti, R., Pratiwi, A., & Athika, G. (2021). Pemenuhan gizi mahasiswa indekos dan indekos pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (Jigk)*, 2(02), 36-42. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.455>
- Swamilaksita, P. D., Baliwati, Y. F., Martianto, D., & Briawan, D. (2025). *PERILAKU PENGELOLAAN MAKANAN UNTUK MENURUNKAN FOOD WASTE DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KETAHANAN PANGAN RUMAH TANGGA MISKIN DI KOTA BOGOR*.
- Syahrudin, A., Ningsih, N., & Menge, F. (2022). Hubungan kejadian stunting dengan perkembangan anak usia 6-23 bulan. *Poltekita*

- Jurnal Ilmu Kesehatan, 15(4), 327-332. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i4.733> Wiguna, I., Diaris, N., Suputra, I., Dewi, N.,
- Syawitri, W. and Sefrina, L. (2022). Pengaruh media, pendidikan gizi, dan lingkungan sebagai penunjang kesadaran dalam pemilihan makanan. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 197-203. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.32194>
- Tagi, V., Fiore, G., Tricella, C., Eletti, F., Visioli, A., Bona, F., ... & Verduci, E. (2024). Sex- and gender-based medicine in pediatric nutrition. *Italian Journal of Pediatrics*, 50(1). <https://doi.org/10.1186/s13052-024-01734-6>
- Telisa, I. and Eliza, E. (2020). Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. *Action Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.241>
- Trinca, V., Anderson, N., Fiocco, A., Ferland, G., Laurin, D., & Keller, H. (2024). Nutrition risk independent of body mass index is associated with cognitive performance in community-living older adults without cognitive impairment: results from the canadian longitudinal study on aging.. <https://doi.org/10.32920/25569699.v1>
- Trisina, C. G., Dinata, I. M. K., & Purnawati, S. (2023). Hubungan Persentase Lemak Tubuh dan Indeks Massa Tubuh terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(3), 12. <https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i03.p03>
- Ulhaq, G. and Wittiarika, I. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada wanita usia subur: literature review. *Reslaj Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 6(4). <https://doi.org/10.47467/reslaj.v6i4.1360>
- Uneputty, B., Priyanti, N., Damayanti, A., Puri, N., Nugrahani, R., Putra, D., ... & Totalia, S. (2024). Pemberian makanan tambahan (pmt) untuk mencegah stunting pada balita dan pemberian gizi tambahan pada ibu hamil di kelurahan bulakan kabupaten sukoharjo. *BESIRU*, 1(10), 770-776. <https://doi.org/10.62335/3t86t007>
- Velho, R. V., Werner, F., & Mechsner, S. (2023). Endo Belly: What Is It and Why Does It Happen?—A Narrative Review [Review of *Endo Belly: What Is It and Why Does It Happen?—A Narrative Review*]. *Journal of Clinical Medicine*, 12(22), 7176. Multidisciplinary Digital Publishing Institute. <https://doi.org/10.3390/jcm12227176>

- Veri, N., Lajuna, L., & Dewita, D. (2024). Pencegahan depresi postpartum: review dan rekomendasi. *Femina: Jur.II. Kebidanan*, 4(2), 345-358. <https://doi.org/10.30867/femina.v4i2.765>
- Veronika, A. P., Puspitawati, T., & Fitriani, A. (2021). Associations between Nutrition Knowledge, Protein-Energy Intake and Nutritional Status of Adolescents. *Deleted Journal*, 10(2). <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2239>
- Vieira, B. M., Silva, G. N. de M. e, & Silva, M. I. (2025). *Nutritional Elements I: Nutrients, Proteins, Carbohydrates, and Lipids* (p. 35). https://doi.org/10.1007/978-3-031-80107-5_2
- Wahyuni, S., Setyowati, R., Wianti, A., Agustini, A., & Hijriani, H. (2023). Pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil trimester iii dengan anemia di desa heuleut leuwimunding kabupaten majalengka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 1718-1724. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i9.415>
- Wakasugi, N. (1973). Studies on fertility of ddk mice: reciprocal crosses between ddk and c57bl/6j strains and experimental transplantation of the ovary. *Reproduction*, 33(2), 283-291. <https://doi.org/10.1530/jrf.0.0330283>
- Yang, S., Wang, S., Liu, W., Han, K., Jia, W., Liu, M., ... & He, Y. (2021). Malnutrition is an independent risk factor for low health-related quality of life among centenarians. *Frontiers in Medicine*, 8. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.729928>
- Wardana, R., Widyastuti, N., & Pramono, A. (2018). Hubungan asupan zat gizi makro dan status gizi ibu menyusui dengan kandungan zat gizi makro pada air susu ibu (asi) di kelurahan bandarharjo semarang. *Journal of Nutrition College*, 7(3), 107. <https://doi.org/10.14710/jnc.v7i3.22269>
- Wasiah, A., & Darwati, L. (2023). Prevalensi Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Siswi Kelas VII Mts Hasyim Asy'ari Kedungmegarih, Kec. Kembangbahu, Lamongan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i1.15423>
- Wickel, E. Towards a better understanding of physical activity among children and adolescents.. <https://doi.org/10.31274/rtd-180813-16513>
- Widaryanti, R. and Yuliani, I. (2023). Implementasi pelayanan prakonsepsi selama pandemi covid-19. *Medika Respati Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(2), 143. <https://doi.org/10.35842/mr.v18i2.686>

- Widiastuti, W. and Khaerunisa, J. (2025). Age, gender with nutritional status of renal failure patients undergoing hemodialysis. *J.Qualhealth*, 5(1), 1-6. <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i1.747>
- Widnatusifah, E., Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran asupan zat gizi dan status gizi remaja pengungsian petobo kota palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia the Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10155>
- Wijayanti, E. and Zulkarnain, Z. (2021). Pengaruh asupan zat gizi dan jamu pelancar air susu ibu (asi) terhadap kadar zat besi (fe) asi ibu menyusui. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 12(2), 107-118. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v12i2.3926>
- Wijayanti, I. (2019). Pola makan ibu hamil yang mempengaruhi kejadian kek di puskesmas gabus i kabupaten pati. *Jurnal Smart Kebidanan*, 6(1), 5. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i1.226>
- Wikayanti, R. and Panjaitan, A. (2019). Pengaruh pemberian kedelai terhadap sistem reproduksi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 53-60. <https://doi.org/10.37287/jppp.v1i1.18>
- Winarno, R., Wardiyah, A., & Anggara, R. (2022). Asuhan keperawatan komprehensif edukasi tentang pola makan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. *J.Qualhealth*, 1(2), 75-80. <https://doi.org/10.56922/quilt.v1i2.217>
- Wright, P., Li, W., Okunbor, E., & Mims, C. (2010). Assessing a novel application of web-based technology to support implementation of school wellness policies and prevent obesity. *Education and Information Technologies*, 17(1), 95-108. <https://doi.org/10.1007/s10639-010-9146-4>
- Wulandari, E., Alimuddin, T., & Artha, S. (2024). Edukasi seputar kehamilan di puskesmas campalagian kabupaten polman. *bbm*, 2(2), 86-91. <https://doi.org/10.56467/bbm.v2i2.322>
- Yadav, S., Verma, R., Kumar, K., Mishra, P., Srivastavs, D., & Budhwani, P. (2023). Nutritional assessment in chronic kidney disease patients in the bundelkhand region (uttar pradesh), india. *Indian Journal of Clinical Medicine*, 13(1), 11-16. <https://doi.org/10.1177/26339447221148890>
- Yaneli, N., Fikawati, S., Syafiq, A., & Gemily, S. (2021). Faktor yang berhubungan dengan konsumsi energi ibu menyusui di kecamatan cipayung, kota depok, indonesia. *Amerta Nutrition*, 5(1), 84. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i1.2021.84-90>

- Yani, W. and Rahayu, B. (2023). Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di sma muhammadiyah 7 yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 68-74. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i2.515>
- Yu, L., Peterson, B., Inhorn, M., Boehm, J., & Patrizio, P. (2015). Knowledge, attitudes, and intentions toward fertility awareness and oocyte cryopreservation among obstetrics and gynecology resident physicians. *Human Reproduction*, dev308. <https://doi.org/10.1093/humrep/dev308>
- Yusriadi, Y., Sugiharti, S., Ginting, Y., Sandra, G., & Зарина, А. Ю. (2024). Preventing stunting in rural Indonesia: A community-based perspective. *African Journal of Food Agriculture Nutrition and Development*, 24(9), 24470. <https://doi.org/10.18697/ajfand.134.24820>
- Zańko, A., Martynowicz, I., Citko, A., Konopka, P., Paszko, A., Pawłowski, M., ... & Milewski, R. (2024). The influence of lifestyle on male fertility in the context of insulin resistance—identification of factors that influence semen quality. *Journal of Clinical Medicine*, 13(10), 2797. <https://doi.org/10.3390/jcm13102797>
- Zawatski, W. and Lee, M. (2013). Male pubertal development: are endocrine-disrupting compounds shifting the norms?. *Journal of Endocrinology*, 218(2), R1-R12. <https://doi.org/10.1530/joe-12-0449>
- Zhang, L. (2008). Religious affiliation, religiosity, and male and female fertility. *Demographic Research*, 18, 233-262. <https://doi.org/10.4054/demres.2008.18.8>
- Zhou, L., Liu, B., Jian, X., Jiang, L., & Liu, K. (2025). Effect of dietary patterns and nutritional supplementation in the management of endometriosis: a review [Review of *Effect of dietary patterns and nutritional supplementation in the management of endometriosis: a review*]. *Frontiers in Nutrition*, 12. Frontiers Media. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1539665>
- Zwoinska, M., Rodrigues, L., Slate, J., & Snook, R. (2020). Phenotypic responses to and genetic architecture of sterility following exposure to sub-lethal temperature during development. *Frontiers in Genetics*, 11. <https://doi.org/10.3389/fgene.2020.00573>

PROFIL PENULIS

Hafsia Khairun Nisa Mokodompit, S.Tr.Keb., M.Kes



Penulis dilahirkan di Muntoi Timur Kabupaten Bolaang Mongondow Provinsi Sulawesi Utara pada Tanggal 29 Februari 1992. Penulis menyelesaikan program D3 di Program Studi Kebidanan STIKES Graha Medika lulus tahun 2015, kemudian menyelesaikan program D4 di Program Studi Bidan Pendidik di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo lulus tahun 2017, dan menyelesaikan program S2 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Program Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi lulus tahun 2021. Saat ini penulis bekerja sebagai dosen di Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika. Penulis pernah menjabat sebagai Ketua Lembaga Penjaminan Mutu, dan sekarang menjabat sebagai Wakil Rektor III Bagian Kemahasiswaan dan Alumni di Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika. Penulis juga aktif dalam kegiatan ilmiah dan organisasi keprofesian yaitu Ikatan Bidan Indonesia (IBI). Sehari-harinya bekerja sebagai dosen pengampu mata kuliah Gizi dalam Kesehatan Reproduksi, Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga, dan Etika dan Hukum Kesehatan. Selain itu penulis juga aktif dalam menulis jurnal serta aktif menulis buku ajar dan *book chapter*. Email Penulis : hafsiamokodompit92@gmail.com



GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI

Buku ini membahas keterkaitan erat antara status gizi dan kesehatan reproduksi pada setiap tahap kehidupan, mulai dari remaja, masa pranikah, kehamilan, persalinan, nifas, hingga menyusui. Di dalamnya dijelaskan bagaimana pola makan, kecukupan mikronutrien, serta keseimbangan energi dapat memengaruhi kesuburan, kualitas kehamilan, serta kesehatan ibu dan bayi.

Melalui bahasa yang jelas dan contoh yang relevan, buku ini menguraikan peran zat gizi penting seperti zat besi, asam folat, kalsium, vitamin A, dan yodium, serta dampak kekurangan atau kelebihan terhadap fungsi reproduksi. Pembaca juga diajak memahami berbagai isu gizi yang sering terjadi, termasuk anemia, stunting, risiko komplikasi kehamilan, dan gangguan hormonal yang dipengaruhi pola konsumsi. Selain memberikan landasan ilmiah, buku ini menyajikan panduan praktis dalam membangun gaya hidup sehat berbasis nutrisi. Fokusnya bukan hanya pada perempuan, tetapi juga pada pria sebagai bagian penting dari proses reproduksi. Dengan pendekatan komprehensif, buku ini menjadi rujukan penting bagi mahasiswa, tenaga kesehatan, pendidik, maupun masyarakat umum yang ingin memahami bagaimana gizi optimal menjadi fondasi utama kesehatan reproduksi yang berkelanjutan.



SCANME

 www.penerbitwidina.com
 @penerbitwidina
 penerbit widina
 penerbitwidina@gmail.com
 widina store
 widina bookstore
Layanan Pembaca & Penerbitan Buku
 0815-7000-699

Kesehatan

ISBN 978-634-246-504-2



9

786342

465042