

Pemberdayaan Kelompok Bidan Ebsco Tentang Gizi dan Hidrasi melalui Aplikasi “Perisai Bumil-Plus”

Erry Yudhya Mulyani^{*1}, Mariyana Widiastuti², Nizirwan Anwar³, Anindya Billa Mustika¹

¹Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul, Indonesia

²Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Indonesia

³Fakultas Ilmu Komputer, Program Studi Teknik Informatika, Universitas Esa Unggul, Indonesia

*Corresponding author: erry.yudhya@esaunggul.ac.id

ABSTRAK

Sebanyak 31,7% ibu memiliki pengetahuan kurang tentang gizi dan hidrasi. Adapun 57,1% Ibu hamil mengalami dehidrasi. Saat ini pemanfaatan teknologi sebagai media edukasi menjadi penting digunakan dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Kegiatan ini berbentuk program edukasi dan pelatihan yang meliputi 5 tahapan dimana bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan bidan dalam memberikan informasi kepada ibu hamil dengan memanfaatkan media edukasi aplikasi “Perisai Bumil-Plus”. Kegiatan ini melibatkan 171 Subjek bidan yang tergabung dalam komunitas EBSCO. Dilakukan selama 3 bulan (Juni – Agustus 2022). Bentuk kegiatan ini terdiri dari kegiatan sosialisasi dengan metode ceramah, diskusi secara daring serta konseling melalui WhatsApp dengan sebelumnya memberikan media edukasi melalui aplikasi “Perisai Bumil-Plus”. Kegiatan sosialisasi dengan metode ceramah dilakukan selama 30 menit dan selama kurang lebih 60 menit dilakukan diskusi. Kegiatan konseling diberikan pada subjek yang masuk dalam grup bidan edukator gizi dan hidrasi. Grup ini terbuka selama 24 jam, apabila ada pertanyaan setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk bertanya kepada tim fasilitator. Pemberian informasi dilakukan dengan menggunakan media audio visual dan diskusi melalui grup *online* (WhatsApp). Media ini memerlukan kartu Augmented Reality terdiri dari 10 pesan, yang sebelumnya telah dikirimkan kepada para bidan untuk dapat dipelajari isi pesan edukasi dari kartu tersebut. Sebagian besar subjek dalam kegiatan ini memiliki pengetahuan, sikap dan perilaku yang cukup baik (>70,0%), meskipun masih ada beberapa pertanyaan di bawah 70,0%, yaitu tentang kebutuhan cairan dan vitamin D. Oleh karenanya, masih perlu dilakukan kegiatan edukasi yang terprogram dan berkelanjutan untuk memberikan pengetahuan terkait gizi dan kehamilan kepada para bidan.

Kata Kunci: Aplikasi, Bidan, Gizi, Kehamilan, Media Edukasi

ABSTRACT

As many as 31.7% of mothers had less knowledge about nutrition and hydration and about 57.1% pregnant women were dehydrated. Currently, the use of technology as an educational medium is important to use in increasing one's knowledge. This activity is in the form of an education and training program which includes 5 stages which aim to increase the knowledge, attitudes and skills of midwives in providing information to pregnant women by utilizing the educational media application "Perisai Bumil-Plus". This activity involved 171 subject midwives who are members of the EBSCO community. Conducted for 3 months (June – August 2022). The form of this activity consists of outreach activities using the lecture method, online discussions and counseling via WhatsApp By previously providing educational media through the "Perisai Bumil-Plus" application. The socialization activity with the lecture method was carried out for 30 minutes and for approximately 60 minutes a discussion was held. Counseling activities are given to subjects who are included in the nutrition and hydration educator midwife group. This group is open for 24 hours, if there are questions, each subject has the same opportunity to ask the facilitator team. The provision of information is carried out using audio-visual media and discussions through online groups (WhatsApp). This media requires an Augmented Reality card consisting of 10 messages, which have previously been sent to midwives to be able to learn the contents of the educational message from the card. Most of the subjects in this activity had fairly good knowledge, attitudes and behavior (> 70.0%), although there were still some

Keywords: Applications, Midwives, Nutrition, Pregnancy, Educational Media

PENDAHULUAN

Promosi kesehatan saat ini lebih mengakar terhadap pemanfaatan program yang berbasis internet, pendidikan kesehatan khususnya di tugaskan menjadi lebih kompeten dalam konteks di mediasi komputer dan mengoptimalkan penggunaan alat komunikasi seperti *handphone* yang digunakan oleh konsumen secara *online* (Naslund dan Aschbrenner, 2019; Stellefson *et al.* 2020). Penggunaan media sosial juga di gunakan oleh kelompok sasaran di bidang kesehatan dalam mendukung pembelajaran dan dikaitkan dengan tingginya prestasi akademik ataupun peningkatan pengetahuan seseorang (Diep *et al.* 2021).

Penelitian di bidang kesehatan terkait kehamilan menemukan bahwa sebesar 31,7% ibu memiliki pengetahuan kurang tentang gizi dan hidrasi (Mulyani *et al.* 2018). Hasil studi ditemukan prevalensi kejadian ibu hamil yang mengalami dehidrasi sebesar 57,1%, dengan menggunakan penilaian biomarker seperti warna urin, osmolalitas urin, dan berat jenis urin (Mulyani, *et al.* 2017). Pandemi Covid-19 menjadikan segala kegiatan yang dilakukan mengalami keterbatasan. Dalam hal ini yaitu pelayanan kesehatan ibu dan anak dimana perlu dengan cepat informasi yang bersifat *up to date* untuk menjaga kelangsungan kehidupan dari sisi kesehatan mental. Oleh karenanya banyak edukasi yang dilakukan dengan memanfaatkan teknologi informasi.

Hasil penelitian di Puskesmas wilayah Jakarta Barat ditemukan bahwa 49% ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan gizi dan hidrasi yang rendah (Mulyani, *et.al* 2019). Melalui pemanfaatan media dengan teknologi informasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Pemberian pendidikan gizi diharapkan dapat memberikan ruang dalam perubahan perilaku ibu selama kehamilan sesuai dengan teori "*health belief model*", yaitu ketika manfaat dirasakan oleh seseorang maka akan kontinu melakukan perilaku positif tersebut (Contento, 2008; Tanentsapf, *et.al* 2011). Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan hubungan pengetahuan dengan anemia dan status gizi (Purbadewi & Ulvie, 2013; Goni & Laoh, 2013). Penelitian lain menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi pengetahuan gizi dan perawatan kesehatan, perilaku dan sikap seseorang selama masa kehamilan hingga kelahiran (*postpartum*) (Nikiema *et.al*, 2017; Rezaeyan, *et.al*, 2016).

Aplikasi Perisai Bumil-Plus merupakan hasil produk penelitian hidrasi kehamilan dimana aplikasi ini di buat dengan menggunakan media kartu AR (*augmented reality*) dan dapat di *download* di laman *google apps store*. Kartu AR memiliki 10 pesan kesehatan dan gizi kehamilan termasuk mikro dan makro nutrient, pola hidup bersih dan sehat khususnya dimasa kehamilan, dan menu contoh dimasa kehamilan. Berdasarkan media tersebut, diharapkan dapat memberikan informasi kesehatan dan gizi kehamilan baik untuk *agent of change* maupun sasaran langsung. Melalui kegiatan pemberdayaan ini, diharapkan pengetahuan bidan menjadi lebih baik terkait gizi dan hidrasi kehamilan.

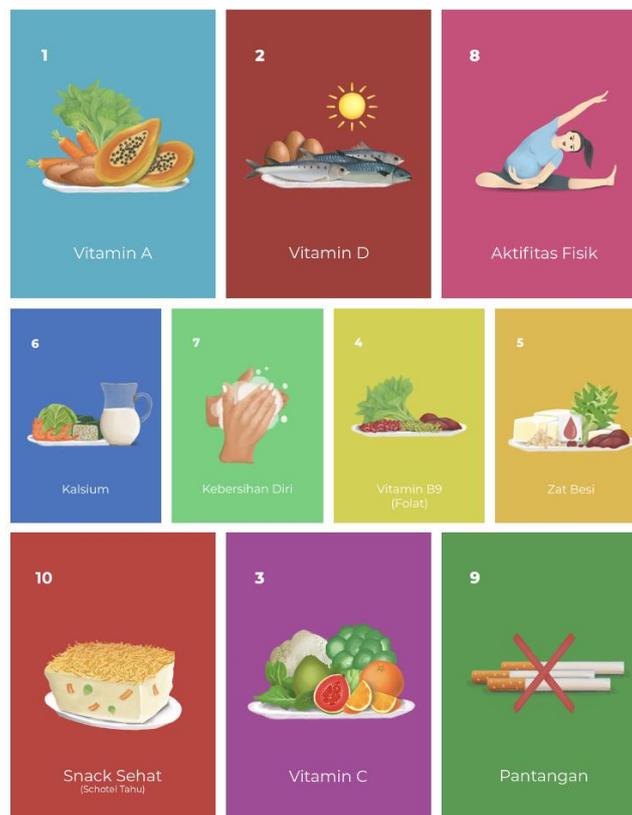
METODE DAN KEGIATAN PENGABDIAN

Bahan

Bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini merupakan media edukasi aplikasi Perisai Bumil-Plus yang dapat di *download* di *play-store Android* dan Kartu *Augmented Reality*

(AR) sebagai media pendamping pesan gizi dan kesehatan. Media ini memerlukan kartu *Augmented Reality* yang sebelumnya telah dikirimkan kepada para bidan untuk dapat dipelajari isi pesan edukasi dari kartu tersebut. Terdapat 10 pesan yang disampaikan di dalam media tersebut. Adapun pesan yang disampaikan sebagai berikut:

- 1) Pesan konsumsi sumber vitamin A
- 2) Pesan konsumsi sumber vitamin D
- 3) Pesan konsumsi sumber vitamin C
- 4) Pesan konsumsi sumber vitamin B9 (folat)
- 5) Pesan konsumsi sumber zat besi
- 6) Pesan konsumsi sumber kalsium
- 7) Pesan menjaga kebersihan diri dengan mencuci tangan
- 8) Pesan meningkatkan aktifitas fisik
- 9) Pesan pantangan selama kehamilan
- 10) Pesan contoh snack sehat untuk menjaga imunitas kehamilan



Gambar 1. Media Kartu AR

Metode

Kegiatan ini merupakan kegiatan edukasi yang melibatkan tenaga kesehatan (bidan). Dimana kegiatan ini melibatkan 171 Subjek bidan yang tergabung dalam komunitas EBSCO. Dilakukan selama 3 bulan (Juni – Agustus 2022). Bidan merupakan tenaga kesehatan yang dekat dengan kaum ibu seperti ibu hamil dan menyusui. Adapun peserta kegiatan ini berasal dari berbagai provinsi di Indonesia. Kegiatan ini terdiri dari:

1. Kegiatan sosialisasi dengan metode ceramah,

Kegiatan sosialisasi dengan metode ceramah dilakukan selama 30 menit melalui laman *zoom* secara *daring*. Adapun topik yang disampaikan dalam kegiatan ini adalah “*Gizi dan Hidrasi Kehamilan*”. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk membuka wawasan dan memberikan

penyegaran kembali terkait informasi gizi dan hidrasi sesuai dengan perkembangan keilmuan, dimana ada keterkaitan hidrasi dengan *output* kehamilan.

2. Diskusi secara *daring* (dalam jaringan)

Setelah dilakukannya pemaparan dengan metode ceramah, selanjutnya adalah diskusi yang dilakukan selama 60 menit. Diskusi ini menggunakan *focus group discussion* (FGD) dimana dalam room masing-masing ada topik permasing-masing bahasan dari pesan kesehatan yang disampaikan (10 pesan pada kartu AR).

3. Pelatihan edukasi dengan menggunakan media edukasi aplikasi Perisai Bumil-Plus

Kegiatan ini dilakukan pada kelompok kecil yang bersedia menjadi edukator gizi dan hidrasi kehamilan dalam menggunakan media aplikasi Perisai Bumil-Plus. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan media zoom di waktu yang berbeda. Setelah dilakukan FGD, pelatihan ini dilakukan di bulan berikutnya dengan waktu selama 3 hari. Adapun materi yang diberikan yaitu gizi dan hidrasi kehamilan, menu selama kehamilan, dan imunitas dimasa kehamilan.

4. Konseling melalui *WhatsApp*

Kemudian kegiatan konseling diberikan pada subjek yang masuk dalam grup bidan edukator gizi dan hidrasi. Grup ini terbuka selama 24 jam, apabila ada pertanyaan setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk bertanya kepada tim fasilitator. Fasilitator memberikan jawaban yang dapat di baca sebagai informasi kepada peserta yang ada di dalam grup tersebut. Terdapat waktu khusus (melalui jaringan pribadi) pada subjek yang membutuhkan waktu untuk konseling secara personal. Pemberian informasi dilakukan dengan menggunakan media *audio visual* dan diskusi melalui grup *online* (*WhatsApp*). Dimana sebelumnya tim telah memberikan media edukasi melalui aplikasi “Perisai Bumil-Plus” dan mengirimkan media kartu AR melalui pos. Gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku diambil setelah dilakukannya edukasi melalui media *audio visual* “Perisai Bumil-Plus”.

5. Pendampingan penggunaan aplikasi Perisai Bumil-Plus

Kegiatan edukasi di dampingi oleh tim edukator gizi yang merupakan fasilitator dengan latar belakang pendidikan gizi sebanyak 3 orang. Pertanyaan yang disampaikan dapat didiskusikan dalam grup *online* (*WhatsApp*). Kegiatan ini dilakukan selama 3 bulan, dimana bulan pertama pengambilan data dilakukan sebagai data awal (*pre-test*) dan selama 1,5 bulan dilakukan edukasi. Setelahnya dilakukan pengambilan data akhir (*post-test*).

Metode Evaluasi

Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk mengukur ketercapaian program yang dilakukan selama kurang lebih 3 bulan dengan beberapa tahapan kegiatan. Adapun dalam kegiatan evaluasi ini secara besar dilakukan di akhir seluruh rangkaian kegiatan yaitu dengan memberikan form isian berupa data karakteristik subjek, data pengetahuan, sikap dan perilaku. Meskipun didalam setiap kegiatan terdapat evaluasi kecil sebagai upaya tindak lanjut untuk tahapan kegiatan selanjutnya. Kegiatan ini berupa:

1. Monitoring dan evaluasi pada akhir kegiatan sosialisasi, dimana di awal peserta diberikan pertanyaan singkat terkait materi pada form (*google form*). Kemudian setelah materi peserta diminta untuk mengisi form kembali dengan pertanyaan yang sama.
2. Evaluasi pada kegiatan FGD dilakukan dengan memberikan pertanyaan terbuka untuk kembali peserta mengingat materi dan diskusi yang telah dijalankan.

3. Evaluasi selanjutnya yaitu dilakukan pada kegiatan pelatihan menggunakan media aplikasi Perisai Bumil-Plus, dimana peserta diminta mendemonstrasikan edukasi yang dilakukan dengan ibu hamil melalui media tersebut.
4. Monitoring lainnya, yaitu dengan grup konseling di *WhatsApp*. Dimana bertujuan untuk mengakomodir pertanyaan yang ada dan dengan memberikan jawaban untuk semua peserta yang ada di grup tersebut.
5. Evaluasi akhir yang dilakukan yaitu setelah rangkaian kegiatan dilakukan subjek bidan diminta untuk mengisikan form (*google form*) dengan beberapa pertanyaan yang lebih Panjang terkait keseluruhan materi yang ada di dalam media dan termasuk menilai media edukasi yang digunakan.

Setelah data didapat, maka dilakukan analisis data berupa deskriptif nilai presentase dari masing-masing variabel data yang di ambil. Dimana berguna untuk melihat gambaran dari kegiatan pemberdayaan yang di lakukan di masyarakat dan keberhasilan kegiatan yang dilakukan.

Target Luaran

Target luaran dari program kegiatan ini yaitu masyarakat mitra, dalam hal ini bidan dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan serta kualitas konseling dengan memanfaatkan media edukasi berbasis *android* yaitu aplikasi Perisai Bumil-Plus yang ditambahkan dengan kartu AR sebagai media pendamping.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 171 subjek bidan yang tergabung dalam komunitas EBSCO mengikuti kegiatan edukasi ini. Berdasarkan Tabel 1.1 usia tertinggi adalah 54 tahun dan terendah 19 tahun dengan rata-rata 28,5 tahun. Tinggi badan tertinggi adalah 175 cm, terendah 142 cm dan rata-rata 156,4 cm sedangkan berat badan memiliki nilai rata-rata 58,9 kg dan nilai tertinggi sebesar 94 kg serta terendah 35 kg.

Tabel 1.2 menampilkan tingkat pendidikan responden, dimana pendidikan SMA dan kuliah masing-masing 1 (0,6%) responden, D-III 121 (70,8%) responden, D-IV terdapat 28 (16,4%), S1 dan S2 masing-masing sebanyak 12 (7,0%) dan 8 (4,7%).

Tabel 1.1 Data usia, TB, BB

Karakteristik	N	Mean	Max	Min
Usia	171	28.56	54	19
TB	171	156.4	175	142
BB	171	58.9	94	35

Tabel 1.2 Data pendidikan

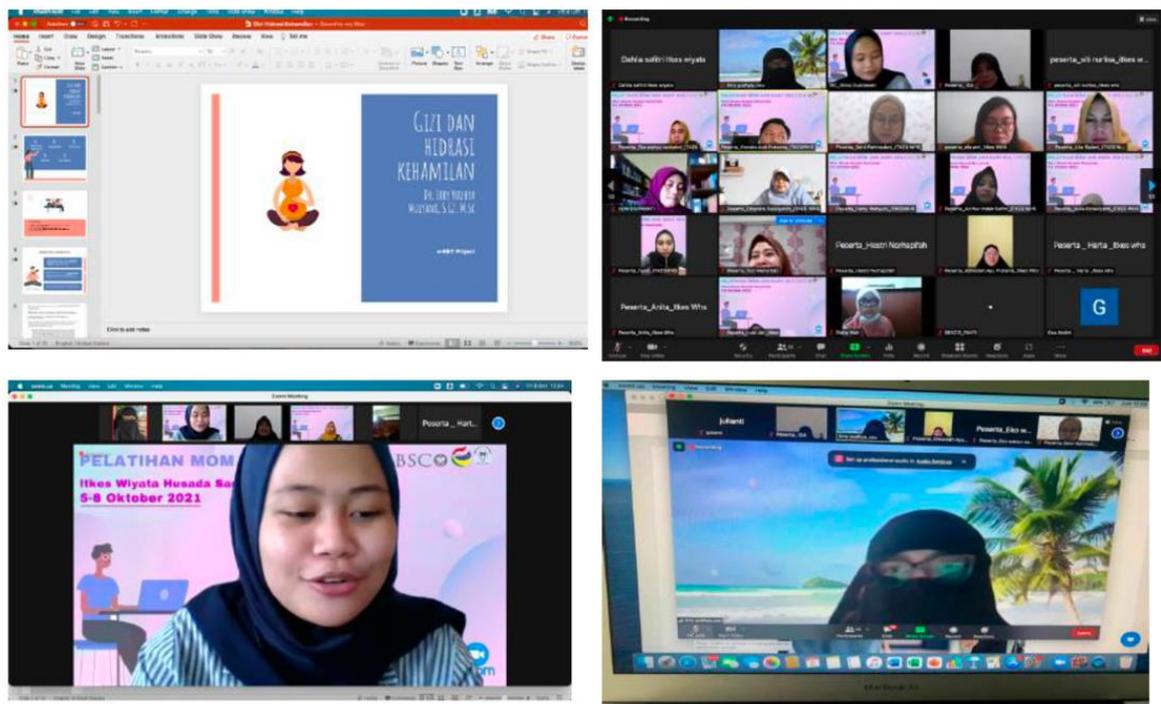
Pendidikan	n
SMA	1 (0.6)
Kuliah	1 (0.6)
D-III	121 (70.8)
D-IV	28 (16.4)
S1	12 (7.0)
S2	8 (4.7)



Gambar 2. Sosialisasi kegiatan melalui laman zoom

1. Forum Group Discussion (FGD)

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah *focus group discussion (FGD)*, dalam zoom yang sama dilakukan diskusi dan tanya jawab untuk beberapa sesi pertanyaan di masing-masing materi yang diberikan. Berdasarkan hasil diskusi ini, hampir 50,0% bidan bersedia untuk ikut sebagai edukator gizi kehamilan dalam penggunaan aplikasi Perisai Bumil-Plus.



Gambar 3. Kegiatan Zoom

2. Self-learning by media AR

Setelah dilakukan FGD, tahapan selanjutnya yaitu peserta memahami materi dengan pembelajaran mandiri melalui media aplikasi AR. Media pendamping telah di berikan sebelumnya dengan pengiriman pos, saat pengisian form pada kegiatan awal (sosialisasi). Dalam proses pembelajaran mandiri, tim tetap memberikan pendampingan melalui grup WhatsApp dengan konseling dalam kurun waktu kurang lebih 1.5- 2 bulan. Kegiatan ini juga memfasilitasi peserta dalam pelatihan personal untuk penggunaan media aplikasi Perisai Bumil-Plus.



Gambar 4. Aplikasi Perisai Bumil-Plus

3. Post test

Setelah dilakukan rangkaian kegiatan menyeluruh, akhir dari kegiatan dilakukan untuk menilai tingkat pemahaman dari para peserta edukator (bidan) yang ikut dalam kegiatan ini mulai dari awal hingga akhir kegiatan.

Hasil Monitoring dan Evaluasi

Berikut adalah hasil monitoring dan evaluasi berupa gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku subjek setelah mengikuti edukasi melalui webinar dan pelatihan aplikasi “Perisai Bumil-Plus”. Tabel 2 menampilkan gambaran pengetahuan responden terhadap gizi dan kehamilan. Terdapat 10 pertanyaan yang dibagi menjadi 2 yaitu lima pertanyaan awal merupakan pertanyaan mengenai gizi kehamilan dan sisanya mengenai kehamilan secara umum. Namun terdapat satu pertanyaan yang mayoritas frekuensi dipilihnya salah yaitu “Saat hamil, cairan diperlukan untuk membentuk sirkulasi darah janin”, sebanyak 138 (80,7%) responden menjawab salah. Namun jawabannya adalah Benar. Apa yang dikonsumsi ibu akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Dalam hal ini asupan cairan yang cukup akan membantu sirkulasi darah janin. Darah mengandung sekitar 92% air dan air berperan sebagai perantara zat gizi dan oksigen untuk

larut dalam darah. Saat asupan cairan tidak terpenuhi, tekanan darah akan menurun dan sirkulasi darah menuju otak juga terhambat.

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Bidan terkait Gizi dan Kehamilan

Pertanyaan Pengetahuan Gizi	Benar	Salah
• Kebutuhan cairan ibu hamil perhari adalah 2 liter atau 8 gelas	42 (24.6)	125 (75.4)
• Menu gizi seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayuran dan buah	159 (93.0)	12 (7.0)
• Saat hamil, cairan diperlukan untuk membentuk sirkulasi darah janin	33 (19.3)	138 (80.7)
• Untuk mencegah anemia/darah rendah, bisa dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi	171 (100.0)	0 (0.0)
• Asupan vitamin D hanya bisa didapatkan dengan mengonsumsi bahan pangan saja	31 (18.1)	140 (81.9)
• Kehamilan merupakan periode dari fertilisasi hingga persalinan	156 (91.2)	15 (8.8)
• Kehamilan normal terjadi selama 38 – 40 minggu	128 (74.9)	43 (25.1)
• Terdapat perubahan fisiologis, anatomis dan hormonal selama kehamilan	169 (98.8)	2 (1.2)
• Selama kehamilan hormon esterogen terjadi peningkatan	157 (91.8)	14 (8.2)
• Terdapat 10 pembukaan saat akan proses persalinan	167 (97.7)	5 (2.3)

Tabel 3 menampilkan gambaran sikap dan perilaku responden terhadap gizi dan kehamilan. Bentuk pertanyaan berupa jawaban Sangat setuju, Setuju, Tidak setuju dan Sangat tidak setuju serta memiliki 10 buah pertanyaan. Pada pertanyaan “Ibu hamil tidak perlu memiliki pantangan makanan” sebanyak 96 (56,1) menjawab Setuju dan 23 (13,5) menjawab Sangat setuju. Hampir setengah responden setuju dalam pernyataan ini. Namun sebenarnya, ibu hamil perlu memiliki pantangan makanan. Beberapa contohnya yaitu makanan mentah, produk susu tidak dipasteurisasi, kafein dan alkohol. Makanan mentah seperti daging mentah dan telur setengah matang. Hal ini dikarenakan makanan yang tidak matang sempurna berisiko mengandung bakteri yang menyebabkan infeksi pada sistem pencernaan seperti Salmonella. Memasak hingga matang sempurna akan membunuh bakteri tersebut. Selain itu produk susu yang tidak dipasteurisasi juga berisiko mengandung bakteri seperti E. coli, Salmonella dan Listeria yang menyebabkan tuberkulosis. Konsumsi alkohol juga berbahaya bagi ibu hamil. Alkohol dapat mengakibatkan kelahiran prematur bahkan keguguran serta cacat bawaan lahir pada bayi.

Tabel 3. Gambaran Sikap dan Perilaku Bidan terkait Gizi dan Kehamilan

Pernyataan Sikap	STS	TS	S	SS
• Ibu hamil sebaiknya memeriksakan kehamilannya setidaknya 4x ke	2 (1.2)	12 (7.0)	88 (51.5)	69 (40.4)

petugas kesehatan				
• Ibu hamil perlu makan pola gizi seimbang & lebih banyak daripada sebelum hamil	1 (0.6)	8 (4.7)	73 (42.7)	89 (52.0)
• Sebaiknya bayi selama 6 bulan pertama hanya diberikan ASI saja	1 (0.6)	2 (1.2)	19 (11.1)	149 (87.1)
• Pemeriksaan kehamilan merupakan kebutuhan dasar untuk mengetahui kesehatan ibu dan janin	2 (1.2)	0 (0.0)	34 (19.9)	135 (78.9)
• Ibu memeriksakan kehamilannya hanya saat ngidam saja	111 (64.9)	57 (33.3)	0 (0.0)	3 (1.8)
• Ibu hamil tidak perlu memiliki pantangan makanan	4 (2.3)	48 (28.1)	96 (56.1)	23 (13.5)
• Ibu hamil diharuskan mengonsumsi suplemen penambah darah	1 (0.6)	0 (0.0)	64 (37.4)	106 (62.0)
• Selama kehamilan ibu wajib mengonsumsi buah dan sayur yang cukup	1 (0.6)	0 (0.0)	62 (36.3)	108 (63.2)
• Selama kehamilan suntik TT tidak diperlukan	47 (27.5)	104 (60.8)	16 (9.4)	4 (2.3)
• Ibu hamil perlu mengonsumsi air yang cukup untuk menjaga status hidrasi	0 (0.0)	2 (1.2)	68 (39.8)	101 (59.1)

KESIMPULAN

Sebagian besar subjek dalam kegiatan ini memiliki pengetahuan yang cukup baik, dapat dilihat dari 10 pertanyaan pengetahuan yang diberikan rata-rata menjawab diatas 70,0%. Meskipun masih ada beberapa pertanyaan di bawah 70,0%, yaitu tentang kebutuhan cairan dan vitamin D. Sementara itu, pada sikap dan perilaku bidan umumnya berada pada kategori setuju dan sangat setuju terkait dengan gizi dan kehamilan lebih dari 70,0%. Namun demikian, masih perlu dilakukan kegiatan edukasi yang terprogram dan berkelanjutan untuk memberikan pengetahuan terkait gizi dan kehamilan kepada para bidan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Esa Unggul, Jakarta yang memfasilitasi dan mendanai program ini no kontrak: No.011/LPPM/KONTRAK-INT/ABD/VIII/2022. Kegiatan ini terlaksana atas kontribusi berbagai pihak tim pelaksana kegiatan edukasi *online* bagian dari tim e-RRY Project, Universitas Esa Unggul, dan EBSCO *Community*.

DAFTAR PUSTAKA

- Contento I. R. (2008). Nutrition education: linking research, theory, and practice. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 17 Suppl 1, 176–179.
- Bich Diep, P., Minh Phuong, V., Dang Chinh, N., Thi Hong Diem, N., & Bao Giang, K. (2021). Health science students' use of social media for educational purposes: a sample from a Medical University in Hanoi, Vietnam. *Health services insights*, 14, 11786329211013549. <https://doi.org/10.1177/11786329211013549>
- Goni, A.P., & Laoh, J.M. (2013). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Status Gizi Selama Kehamilan Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*. Vol.1(1).
- Mulyani, E.Y., Hardinsyah, Briawan, D., & Santoso, B.I. (2017). Hydration status of pregnant women in West Jakarta. *Asia Pac J Clin Nutr*. Vol.26(Suppl 1):S26-30. doi: 10.6133/apjcn.062017.s14.
- Mulyani, E.Y., Hardinsyah, Briawan, D., & Santoso, B.I. (2018). The impact of dehydration in the third trimesters on pregnancy outcome-infant birth weight and length. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 13(3):157-64. doi: 10.25182/jgp.2018.13.3.157-164.
- Mulyani, E.Y., Jus'at, I., Angkasa, D., Anggiruling, D.O. (2019). Analisis pengetahuan gizi dan hidrasi terhadap sikap dan perilaku ibu di masa kehamilan. *Gizi Indon*. Vol. 42(2):91-100. doi: 10.36457/gizindo.v42i2.462.
- Naslund, J. A., & Aschbrenner, K. A. (2019). Digital technology for health promotion: opportunities to address excess mortality in persons living with severe mental disorders. *Evidence-based mental health*, 22(1), 17–22. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2018-300034>
- Nikiema, L., Huybregts, L., Martin-Prevel, Y., Donnen, P., Lanou, H., Grosemans, J. (2017). Effectiveness of facility-based personalized maternal nutrition counseling in improving child growth and morbidity up to 18 months: A cluster-randomized controlled trial in rural Burkina Faso. *PLoS ONE*, 12(5): 1-26.
- Purbadewi L, & Ulvie, Y.N.S. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi*. 2(1).
- Rezaeyan, M., Habibeh, M., Seyedeh, T.M., Parichehr, K. (2016). Effect of the pregnancy period preparation classes on the nutritional behavior of the postpartum period. *Int J Med Res Health Sci*, 5(9S):55-59.
- Stellefson, M., Paige, S. R., Chaney, B. H., & Chaney, J. D. (2020). Evolving role of social media in health promotion: updated responsibilities for Health Education Specialists. *International journal of environmental research and public health*, 17(4), 1153. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041153>

Tanentsapf, I., Heitmann, B. L., & Adegboye, A. R. (2011). Systematic review of clinical trials on dietary interventions to prevent excessive weight gain during pregnancy among normal weight, overweight and obese women. *BMC pregnancy and childbirth, 11*(81). <https://doi.org/10.1186/1471-2393-11-81>