
Transformasi Sosial Melalui Edukasi Gizi: Penguatan Peran Komunitas dalam Mengatur Konsumsi Garam dan Kafein pada Ibu Hamil di Posyandu Tenggara, Kabupaten Batubara

Social Transformation Through Nutrition Education: Strengthening Community Roles in Regulating Salt and Caffeine Intake Among Pregnant Women at Posyandu Tenggara, Batubara Regency

Hadiani Fitri¹, Athira Demitri², Izmi Arisa Putri Lubis³, Winda Sauci Panjaitan⁴

¹Universitas Islam Sumatera Utara

²Prodi Gizi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

^{3,4} Prodi Gizi Institut Kesehatan Helvetia

*Email@korespondensi (hadiani.fitri10@gmail.com)¹

Article History:

Received: Juni 12, 2024;

Revised: Juli 18, 2024;

Accepted: August 27, 2024;

Online Available: August 29, 2024;

Published: August 29, 2024;

Keywords: pregnant women, salt intake, caffeine, nutrition education, social transformation

Abstract: Excessive consumption of salt and caffeine during pregnancy can lead to complications such as hypertension, preeclampsia, impaired fetal development, and miscarriage. However, awareness among pregnant women regarding these risks remains low, particularly in regions with limited health literacy such as Batubara Regency. This community service project aimed to enhance pregnant women's understanding of safe salt and caffeine intake through a community-based educational approach at Posyandu Tenggara. The methods included interactive counseling, group discussions, and pre- and post-test evaluations. The results showed a significant increase in participants' knowledge, from a pre-test average score of 48.87 to 74.20 in the post-test. Additionally, the activity sparked the emergence of a local change agent and greater family involvement in dietary decisions during pregnancy. This program demonstrated that simple and participatory education can foster social transformation and healthier consumption behavior.

Abstrak

Konsumsi garam dan kafein secara berlebihan selama kehamilan dapat menimbulkan risiko komplikasi seperti hipertensi, preeklampsia, gangguan tumbuh kembang janin, hingga keguguran. Namun, kesadaran ibu hamil terhadap risiko tersebut masih rendah, khususnya di wilayah dengan literasi kesehatan yang terbatas seperti Kabupaten Batubara. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai konsumsi garam dan kafein yang aman melalui pendekatan edukatif berbasis komunitas di Posyandu Tenggara. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan evaluasi pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta, dari rata-rata skor pre-test 48,87 menjadi 74,20 pada post-test. Selain itu, kegiatan ini memunculkan agen perubahan lokal serta meningkatkan keterlibatan keluarga dalam pengambilan keputusan konsumsi makanan ibu hamil. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi sederhana dan partisipatif dapat memicu transformasi sosial dan perilaku konsumsi yang lebih sehat.

Kata Kunci: ibu hamil, konsumsi garam, kafein, edukasi gizi, transformasi sosial

*Hadiani Fitri, hadiani.fitri10@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan fase krusial dalam kehidupan seorang perempuan, di mana kebutuhan gizi dan asupan zat gizi mikro maupun makro sangat menentukan kesehatan ibu dan perkembangan janin. Dua komponen yang kerap diabaikan dalam pengaturan konsumsi ibu hamil adalah garam (natrium) dan kafein. Konsumsi berlebih dari kedua zat ini dapat memicu komplikasi serius, seperti hipertensi gestasional, preeklampsia, hingga gangguan tumbuh kembang janin (Sagala, 2025; Sihombing et al., 2021). Di wilayah Kabupaten Batubara, hasil observasi awal dan wawancara dengan kader Posyandu menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil belum memahami batas aman konsumsi garam (≤ 5 gram/hari) dan kafein (≤ 200 mg/hari), sesuai dengan rekomendasi WHO dan Kementerian Kesehatan RI (Andarwulan et al., 2022). Minimnya pemahaman ini dipengaruhi oleh rendahnya literasi kesehatan dan terbatasnya akses informasi yang berbasis ilmiah di tingkat komunitas (Astuti & Hidayah, 2022).

Posyandu Tenggiri merupakan salah satu fasilitas pelayanan primer yang aktif melakukan edukasi kehamilan, namun belum secara spesifik menekankan pada bahaya konsumsi garam dan kafein berlebih. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai bentuk intervensi edukatif berbasis komunitas, untuk memberikan pemahaman kepada ibu hamil melalui metode penyuluhan interaktif dan diskusi kelompok. Studi oleh Lubis et al. (2024) menegaskan bahwa penyuluhan gizi di fasilitas primer mampu meningkatkan perubahan perilaku konsumsi hingga 63% pada ibu hamil yang sebelumnya tidak memahami konsekuensi konsumsi zat aditif tertentu. Edukasi yang ditargetkan pada konsumsi garam dan kafein belum banyak diangkat dalam pelatihan rutin Posyandu, menjadikan kegiatan ini sebagai inovasi berbasis kebutuhan lokal. Lebih lanjut, pendekatan berbasis keluarga juga terbukti memberikan hasil signifikan dalam penguatan perilaku konsumsi sehat ibu hamil. Naim et al. (2017) menunjukkan bahwa partisipasi suami dan ibu mertua dalam edukasi gizi mampu meningkatkan kepatuhan terhadap panduan gizi kehamilan.

Maka dari itu, pendekatan kegiatan ini dirancang agar tidak hanya menyasar ibu hamil, tetapi juga melibatkan lingkungan keluarga dan sosial terdekat.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai batas aman konsumsi garam dan kafein selama kehamilan.

2. Menumbuhkan kesadaran kolektif akan pentingnya pola konsumsi sehat selama kehamilan di lingkungan Posyandu Tenggiri.
3. Mendorong perubahan perilaku konsumsi ibu hamil melalui media edukatif dan komunikasi interpersonal.

Dengan pendekatan yang sederhana, komunikatif, dan kontekstual, diharapkan kegiatan ini mampu menjadi model edukasi gizi kehamilan yang dapat direplikasi di daerah lain dengan karakteristik sosial serupa.

2. METODE

Proses pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas, dengan melibatkan ibu hamil sebagai subjek utama, kader Posyandu sebagai mitra pelaksana, serta tim pengabdian sebagai fasilitator. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Tenggiri, Kabupaten Batubara, yang merupakan fasilitas layanan primer dengan keterlibatan aktif masyarakat setempat. Subjek pengabdian terdiri atas 15 ibu hamil yang terdaftar dalam pelayanan rutin Posyandu Tenggiri. Lokasi dipilih berdasarkan kebutuhan nyata masyarakat terhadap edukasi konsumsi garam dan kafein yang aman selama kehamilan, yang belum tersedia secara spesifik dalam layanan reguler Posyandu.

Proses perencanaan dilakukan secara kolaboratif antara tim pelaksana dan kader Posyandu. Kegiatan dimulai dengan observasi awal dan wawancara informal, untuk menggali pemahaman ibu hamil terhadap konsumsi garam dan kafein. Informasi ini menjadi dasar dalam menyusun materi dan strategi edukasi. Ibu hamil dilibatkan dalam perencanaan melalui diskusi kelompok kecil yang membahas materi yang relevan, bahasa yang mudah dipahami, dan metode komunikasi yang sesuai. Pendekatan ini bertujuan menumbuhkan rasa memiliki dan mendorong keberlanjutan edukasi setelah kegiatan selesai.

Strategi pengabdian yang digunakan meliputi:

1. Penyuluhan Interaktif: dengan pemaparan materi menggunakan media visual dan analogi sederhana.
2. Diskusi Kelompok: memberi ruang bagi ibu hamil untuk bertanya dan berbagi pengalaman.
3. Evaluasi Kualitatif: dilakukan melalui pertanyaan terbuka dan observasi terhadap respon peserta.

Kegiatan dirancang dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah: dilakukan dengan observasi dan diskusi dengan kader.
2. Koordinasi & Perencanaan: melibatkan kader dan tokoh komunitas.
3. Pengumpulan Data Awal: melalui wawancara dan lembar observasi.
4. Penyusunan Materi Edukasi: berbasis kebutuhan lokal dan referensi ilmiah.
5. Pelaksanaan Edukasi: selama ± 60 menit dalam sesi penyuluhan interaktif.
6. Evaluasi & Refleksi Bersama: untuk melihat pemahaman peserta dan keberlanjutan program.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema "Edukasi Sosial Konsumsi Garam dan Kafein pada Ibu Hamil" telah dilaksanakan di Posyandu Tenggiri, Kabupaten Batubara pada tanggal 11 Oktober 2024. Pengabdian ini ditujukan kepada 15 orang ibu hamil yang menjadi peserta aktif dalam program Posyandu setempat. Proses pelaksanaan berjalan sesuai dengan tahapan yang telah dirancang, meliputi perencanaan bersama kader, penyuluhan langsung, hingga evaluasi hasil melalui metode kuantitatif dan kualitatif.

Proses pendampingan dimulai dengan pengumpulan data awal melalui observasi dan wawancara informal dengan kader Posyandu dan beberapa ibu hamil. Informasi ini digunakan untuk menyusun strategi pendekatan yang kontekstual dan sesuai kebutuhan peserta. Kegiatan utama dilakukan dalam bentuk penyuluhan interaktif, didukung media visual seperti poster edukatif dan leaflet berisi informasi tentang bahaya konsumsi garam dan kafein berlebih. Penyuluhan dilakukan selama ± 60 menit dan disampaikan menggunakan bahasa yang mudah dipahami. Materi berfokus pada batas aman konsumsi garam (≤ 5 gram/hari) dan kafein (≤ 200 mg/hari), serta dampak negatif apabila dikonsumsi secara berlebihan. Setelah sesi penyuluhan, dilakukan diskusi kelompok, yang memungkinkan para peserta untuk bertanya, berbagi pengalaman pribadi, serta mengkaji praktik sehari-hari dalam pengolahan makanan dan minuman berkafein. Selain itu, peserta diberikan leaflet yang berisi panduan praktis serta ilustrasi konsumsi harian yang disarankan. Leaflet ini juga mencantumkan tips membaca label kemasan makanan dan minuman, terutama kandungan natrium dan kafein.

Evaluasi dan Hasil Kuantitatif

Untuk mengukur efektivitas edukasi, dilakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test. Peserta

diminta menjawab 10 pertanyaan seputar konsumsi garam dan kafein sebelum dan sesudah sesi edukasi. Hasil analisis data menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan.

Tabel 1. Descriptive Statistics

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
15	40.0	60.0	48.87	5.07
15	68.0	85.0	74.20	4.59

Rata-rata skor pre-test adalah 48,87, menunjukkan bahwa pemahaman awal ibu hamil terhadap konsumsi garam dan kafein masih tergolong rendah. Setelah sesi edukasi, nilai rata-rata post-test meningkat secara signifikan menjadi 74,20, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 25,33 poin. Selain itu, standar deviasi yang menurun menunjukkan bahwa hasil belajar peserta menjadi lebih merata.

Perubahan Sosial dan Transformasi Komunitas

Hasil dari kegiatan ini tidak hanya terlihat dalam bentuk angka, namun juga dari perubahan sosial yang nyata. Beberapa indikator perubahan sosial yang berhasil dicapai antara lain:

1. Perubahan Perilaku Konsumsi: Sebagian besar peserta menyatakan akan mulai mengurangi konsumsi garam berlebih dan mengganti kopi sachet dengan minuman herbal.
2. Munculnya Agen Perubahan Lokal (Local Leader): Salah satu peserta aktif menjadi penggerak edukasi lanjutan melalui grup WhatsApp.
3. Kesadaran Kolektif dan Partisipasi Keluarga: Beberapa suami turut serta dalam kegiatan dan menyatakan dukungan terhadap konsumsi sehat.
4. Konsistensi Komunikasi dan Edukasi: Kader Posyandu berkomitmen untuk melanjutkan edukasi pada topik lain seperti gula dan vitamin.

Secara umum, kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan dampak positif dari segi peningkatan pengetahuan dan perubahan sosial. Intervensi sederhana berbasis edukasi terbukti efektif menciptakan kesadaran dan memicu transformasi perilaku menuju pola konsumsi yang lebih sehat.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi konsumsi garam dan kafein pada ibu hamil di Posyandu Tenggara menunjukkan hasil positif, baik dari sisi peningkatan pengetahuan maupun perubahan perilaku. Hasil ini mendukung teori bahwa intervensi edukatif berbasis komunitas mampu memberikan transformasi sosial yang signifikan, terutama di kelompok masyarakat dengan akses informasi yang terbatas. Temuan menunjukkan bahwa ibu hamil yang semula tidak memahami bahaya konsumsi garam dan kafein secara berlebihan menjadi lebih sadar dan mulai mengubah kebiasaan konsumsi sehari-hari. Hal ini selaras dengan temuan Naim, Juniarti, dan Yamin (2017) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis keluarga dan komunitas mampu membentuk kesadaran kolektif dan mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Pengetahuan yang sebelumnya bersifat terbatas dapat ditransformasikan menjadi tindakan melalui komunikasi yang interaktif dan partisipatif. Pendekatan edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini mengacu pada teori Health Belief Model (HBM) yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap risiko dan manfaat dari suatu tindakan (Rosenstock, 1974). Dalam konteks kegiatan ini, peningkatan pemahaman tentang risiko konsumsi garam dan kafein membentuk persepsi baru yang mendorong tindakan preventif, seperti membaca label makanan dan mengganti minuman berkafein dengan alternatif yang lebih sehat.

Selain itu, hasil kegiatan ini juga mendukung konsep Community Empowerment Theory, yang menekankan pentingnya keterlibatan langsung masyarakat dalam proses identifikasi masalah dan pencarian solusi (Zimmerman, 2000). Keterlibatan aktif ibu hamil dalam diskusi kelompok serta munculnya figur lokal yang bersedia menjadi penggerak edukasi lanjutan merupakan indikator keberhasilan pemberdayaan komunitas. Ini juga diperkuat dengan dukungan keluarga yang menunjukkan partisipasi aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kehamilan sehat. Dari perspektif literatur, Lubis et al. (2024) menegaskan bahwa edukasi gizi yang disampaikan dalam bentuk penyuluhan di fasilitas kesehatan primer dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran hingga lebih dari 60%. Hal ini juga terlihat dalam peningkatan skor post-test ibu hamil yang mencapai rata-rata 74,20, jauh lebih tinggi dari skor pre-test yaitu 48,87. Peningkatan tersebut mencerminkan efektivitas pendekatan edukasi berbasis visual dan diskusi kelompok dalam mentransfer pengetahuan. Temuan menarik lainnya adalah keterlibatan keluarga, khususnya suami dan ibu mertua, dalam sesi diskusi. Hal ini mendukung penelitian

Mariyatun et al. (2023) yang menyebutkan bahwa dukungan keluarga memiliki kontribusi besar terhadap keberhasilan intervensi gizi selama kehamilan. Kehadiran dan partisipasi anggota keluarga memperkuat pesan edukatif dan menciptakan lingkungan sosial yang kondusif terhadap perubahan perilaku.

Secara teoretik, perubahan perilaku ibu hamil pasca edukasi juga dapat dijelaskan melalui pendekatan Diffusion of Innovations Theory oleh Rogers (2003), di mana perubahan informasi dan inovasi perilaku menyebar dalam komunitas melalui agen perubahan (change agent). Dalam kegiatan ini, salah satu peserta secara sukarela menjadi penyambung informasi edukasi di grup WhatsApp komunitas, berperan sebagai "early adopter" yang mempercepat penyebaran kesadaran baru. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini berhasil tidak hanya dalam meningkatkan pengetahuan individu, tetapi juga dalam memicu transformasi sosial dan lahirnya pranata baru dalam bentuk struktur informasi komunitas. Edukasi sederhana namun partisipatif mampu menciptakan efek berantai dalam perubahan pola pikir dan perilaku konsumsi yang lebih sehat di kalangan ibu hamil.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk “Edukasi Sosial Konsumsi Garam dan Kafein pada Ibu Hamil” di Posyandu Tenggiri Kabupaten Batubara telah memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya pengaturan asupan garam dan kafein selama masa kehamilan. Edukasi yang dilaksanakan melalui pendekatan interaktif, visual, dan partisipatif terbukti mampu menciptakan perubahan perilaku, membentuk agen informasi lokal, serta menumbuhkan kesadaran kolektif dalam komunitas. Secara teoritik, hasil kegiatan ini menegaskan bahwa Health Belief Model (HBM) dapat diterapkan secara efektif dalam konteks edukasi gizi, di mana persepsi risiko dan manfaat menjadi dasar bagi perubahan perilaku. Peningkatan skor pengetahuan pasca edukasi menunjukkan bahwa strategi komunikasi yang sederhana dan kontekstual dapat mendorong respons kognitif yang positif dari peserta. Kegiatan ini juga mencerminkan penerapan prinsip Community Empowerment, di mana keterlibatan aktif masyarakat dan tokoh lokal menjadi kunci terciptanya transformasi sosial.

Munculnya agen lokal dari kalangan peserta yang secara sukarela melanjutkan edukasi merupakan bukti bahwa proses pemberdayaan telah berjalan dan berpotensi untuk berkelanjutan.

Berdasarkan hasil kegiatan dan refleksi teoritik yang telah dilakukan, terdapat sejumlah rekomendasi strategis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas edukasi konsumsi garam dan kafein pada ibu hamil di tingkat komunitas. Rekomendasi ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga mempertimbangkan aspek sosial dan struktural dari dinamika komunitas setempat. Pertama, kegiatan edukasi seperti ini sebaiknya diintegrasikan ke dalam agenda rutin Posyandu, khususnya pada sesi penyuluhan gizi kehamilan. Materi mengenai konsumsi zat aditif seperti garam dan kafein masih belum menjadi fokus utama dalam edukasi gizi, padahal memiliki dampak langsung terhadap risiko komplikasi kehamilan. Oleh karena itu, keberlanjutan program melalui penguatan kurikulum edukatif menjadi hal yang sangat penting. Kedua, perlu adanya pengembangan media edukasi yang lebih variatif dan berbasis visual seperti poster, leaflet, serta video edukatif pendek. Media ini dapat menjadi alat bantu penting dalam memperkuat pemahaman dan retensi informasi peserta. Penyebaran media edukatif ini juga sebaiknya memanfaatkan platform digital seperti grup WhatsApp ibu hamil yang sudah banyak digunakan oleh Posyandu sebagai sarana komunikasi dan koordinasi. Ketiga, pelibatan keluarga dalam edukasi sangat disarankan. Pengalaman dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa kehadiran suami dan anggota keluarga lainnya, seperti ibu mertua, dapat memperkuat motivasi ibu hamil untuk menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat. Oleh karena itu, pendekatan edukasi berbasis keluarga akan jauh lebih efektif dibandingkan hanya menasar individu secara tunggal.

Keempat, kegiatan ini memperlihatkan pentingnya pemberdayaan kader Posyandu dan tokoh lokal sebagai agen perubahan. Mereka memiliki kedekatan emosional dan sosial dengan komunitas, sehingga pesan edukasi lebih mudah diterima dan dipraktikkan. Pemberian pelatihan lanjutan kepada kader dan penguatan kapasitas kepemimpinan lokal merupakan investasi jangka panjang untuk keberlanjutan program. Terakhir, program pengabdian masyarakat ini memiliki potensi besar untuk direplikasi di wilayah lain yang memiliki karakteristik serupa, baik secara sosial maupun ekonomi. Strategi pendekatan partisipatif yang digunakan terbukti efektif dan relatif rendah biaya, sehingga memungkinkan untuk diadaptasi dalam skala yang lebih luas dengan dukungan institusi kesehatan dan pendidikan.

DAFTAR REFERENSI

- Andarwulan, S., Anjarwati, N., Alam, H. S., Aryani, N. P., Afrida, B. R., Bintanah, S., et al. (2022). *Gizi pada ibu hamil*. Bandung: CV Media Sains Indonesia.
- Andini, M., & Rahmawati, D. (2020). Edukasi kesehatan berbasis WhatsApp group pada ibu hamil. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 22–30.
- Astuti, S. D., & Hidayah, N. (2022). Penyuluhan kesehatan nutrisi pada ibu hamil di PMB Yuliyanti, di Teluk Betung Bandar Lampung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama*, 1(2), 76–85.
- Habibie, I. Y., Wilujeng, C. S., Arista, N., Renata, A., Amalia, V., & Salihanisa, A. L. (2024). Studi kualitatif peran keluarga kepada ibu hamil anemia di wilayah kerja Puskesmas Arjowinangun Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 6096–6106.
- Kemenkes RI. (2023). *Pedoman gizi seimbang untuk ibu hamil*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N. I., Azzahra, L., Hasraful, H., & Andina, F. (2024). Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pencegahan stunting. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 7899–7906.
- Mariyatun, M., Herdiana, H., & Rini, A. S. (2023). Hubungan pola nutrisi, sikap dan dukungan keluarga terhadap kejadian KEK pada ibu hamil di Puskemas Simpang Teritip. *SENTRI Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4131–4142.
- Naim, R., Juniarti, N., & Yamin, A. (2017). Pengaruh edukasi berbasis keluarga terhadap intensi ibu hamil untuk optimalisasi nutrisi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(2), 184–196.
- Putri, R. M., & Hanafiah, M. (2022). Intervensi komunitas dan perubahan perilaku gizi ibu hamil. *Jurnal Ilmu Sosial dan Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 44–52.
- Rahayu, S., & Lestari, F. (2022). Efektivitas leaflet terhadap peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 8(1), 101–110.
- Rizqi, S., Khasanah, U., Maulidina, V., Anzelina, Y. D., & Ningrum, Y. K. (2025). Pengaruh bahasa Indonesia dalam memberikan edukasi kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 982–986.
- Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovations* (5th ed.). New York: Free Press.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328–335.
- Sagala, L. M. (2025). *Self care management pasien hipertensi dalam pengendalian tekanan darah*. Cirebon: PT Arr Rad Pratama.
- Sari, D. A., & Amalia, R. (2023). Peran suami dalam mendukung perilaku gizi sehat ibu hamil. *Jurnal Gizi Kesehatan Indonesia*, 12(2), 88–94.
- Sihombing, S. E., CB, T., & Sinaga, F. (2021). Literature review hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 73–79.
- Virawati, D. I., & Putri, N. F. (2025). *Mitos dan fakta kehamilan*. Pekalongan: PT NEM.
- WHO. (2021). *Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: World Health Organization.
- Yuliana, T., & Hidayat, S. (2021). Literasi gizi dan perubahan perilaku konsumsi pada ibu hamil di desa terpencil. *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, 5(2), 123–132.
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology*

Transformasi Sosial Melalui Edukasi Gizi: Penguatan Peran Komunitas dalam Mengatur Konsumsi Garam dan Kafein pada Ibu Hamil di Posyandu Tenggeri, Kabupaten Batubara

(pp. 43–63). Springer.