

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Ketahanan Pangan Rumah Tangga dengan Kualitas Diet pada Wanita *Post-Partum* di Kecamatan Semampir Kota Surabaya

Prisca Ayu Nabila Ramadhanty^{1*}, Dini Ririn Andrias²

¹⁻²Program Studi Gizi, Universitas Airlangga, Indonesia

*Penulis Korespondensi: priscaayunabila@gmail.com

Abstract. *Background: The postpartum period is a critical phase requiring optimal nutritional intake for maternal recovery and ensuring the quality of breast milk. In densely populated urban areas such as Semampir District, dietary quality is often influenced by the level of nutrition knowledge and household economic conditions. Objective: This study aims to analyze the relationship between nutrition knowledge and household food security with dietary quality among postpartum mothers in Semampir District, Surabaya. Methods: This was an observational analytical study with a cross-sectional design. A total of 340 postpartum mothers were selected using simple random sampling. Nutrition knowledge was measured through a structured questionnaire, food security was assessed using the Household Food Insecurity Access Scale (HFIAS), and dietary quality was measured using the 3-level Balanced Diet Index derived from 24-hour food recall data. Data were analyzed descriptively and through the Chi-Square correlation test. Results: The findings indicated that the majority of respondents possessed a good level of nutrition knowledge (average correct answers >75%), with the highest score in anemia prevention (81.2%) and the lowest in the functional role of Vitamin A (75.9%). Dietary quality assessment revealed that most respondents were in the [Select: Moderate/Poor] category based on IGS scores. Bivariate analysis showed a significant relationship ($p < 0.05$) between both nutrition knowledge and household food security with the dietary quality of postpartum mothers. Conclusion: Good nutrition knowledge and stable food security contribute positively to the dietary quality of postpartum mothers. Targeted nutritional education regarding micronutrients and strengthening food access at the household level are essential to optimize maternal health during the postpartum period in urban settings.*

Keywords: *Balanced Diet Index (BDI); Dietary Quality; Food Security; Nutrition Knowledge; Postpartum Mothers.*

Abstrak. Latar Belakang: Masa *post-partum* merupakan periode kritis yang memerlukan asupan gizi optimal untuk pemulihan ibu dan pemenuhan kualitas ASI. Di wilayah padat penduduk seperti Kecamatan Semampir, kualitas diet sering kali dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan kondisi ekonomi rumah tangga. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan ketahanan pangan rumah tangga dengan kualitas diet pada wanita *post-partum* di Kecamatan Semampir, Surabaya. Metode: Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 340 wanita *post-partum* yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengetahuan gizi diukur melalui kuesioner terstruktur, ketahanan pangan menggunakan kuesioner HFIAS, dan kualitas diet diukur menggunakan Indeks Gizi Seimbang (IGS) 3 tingkat berdasarkan data *Food Recall* 24 jam. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan uji korelasi *Chi-Square*. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi kategori baik (rata-rata jawaban benar >75%), dengan skor tertinggi pada pemahaman pencegahan anemia (81,2%) dan terendah pada fungsi Vitamin A (75,9%). Penilaian kualitas diet menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori [Pilih: Cukup/Kurang] berdasarkan skor IGS. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ($p < 0,05$) dan ketahanan pangan ($p < 0,05$) dengan kualitas diet wanita *post-partum*. Kesimpulan: Pengetahuan gizi yang baik dan ketahanan pangan yang stabil berkontribusi positif terhadap kualitas diet wanita *post-partum*. Diperlukan edukasi gizi yang lebih spesifik mengenai zat gizi mikro dan penguatan akses pangan di tingkat rumah tangga untuk mengoptimalkan kesehatan ibu pascapersalinan di wilayah perkotaan.

Kata Kunci: IGS; Ketahanan Pangan; Kualitas Diet; Pengetahuan Gizi; Wanita *Post-Partum*.

1. LATAR BELAKANG

Masa pascapersalinan atau nifas merupakan periode kritis dalam siklus kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan pemulihan fisiologis pascamelahirkan dan dimulainya proses laktasi. Pada periode ini, kebutuhan nutrisi ibu meningkat secara signifikan untuk mendukung pemulihan jaringan tubuh serta menjamin kualitas dan kuantitas Air Susu Ibu (ASI) (Institute of Medicine, 2015). Ketidakcukupan asupan gizi pada masa ini tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu, seperti risiko anemia dan kelelahan kronis, tetapi juga dapat memengaruhi status gizi bayi yang sedang dalam masa pertumbuhan awal (Abdulah et al., 2020).

Kualitas diet ibu nifas di wilayah perkotaan yang padat penduduk, seperti Kecamatan Semampir di Kota Surabaya, sering kali menghadapi tantangan kompleks. Pengetahuan gizi merupakan faktor internal mendasar yang membentuk perilaku makan seseorang (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan yang tepat mengenai fungsi zat gizi mikro, seperti peran penting Vitamin A untuk meningkatkan kandungan antibodi dalam ASI dan mempercepat penyembuhan luka perineum, sangat diperlukan oleh ibu nifas (Kemenkes RI, 2020). Namun, pemahaman kognitif saja tidak cukup untuk menjamin pola makan yang sehat apabila tidak disertai dengan akses pangan yang memadai.

Ketahanan pangan rumah tangga merupakan faktor eksternal krusial yang menentukan kualitas diet. Ketahanan pangan tidak hanya mencakup ketersediaan pangan secara fisik, tetapi juga keterjangkauan ekonomi bagi rumah tangga untuk memperoleh pangan yang beragam dan bergizi (FAO, 2021). Di daerah urban, fluktuasi harga pangan sering kali menyebabkan rumah tangga dengan ekonomi menengah ke bawah memprioritaskan makanan sumber energi (karbohidrat) yang murah namun rendah keragaman gizi, yang pada akhirnya menurunkan kualitas diet secara keseluruhan (Gundersen & Ziliak, 2019).

Untuk menilai sejauh mana kesesuaian pola konsumsi ibu nifas dengan standar gizi nasional, diperlukan instrumen pengukuran yang valid dan relevan dengan budaya pangan lokal. Indeks Gizi Seimbang (IGS) 3 tingkat (BDI 3-60) yang dikembangkan oleh Perdana, Hardinsyah, dan Damayanthi (2014) merupakan instrumen yang efektif untuk mengevaluasi mutu gizi konsumsi pangan berdasarkan enam kelompok pangan utama sesuai Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia. Penggunaan indeks ini memungkinkan identifikasi kelompok pangan mana yang konsumsinya masih di bawah anjuran pada ibu nifas.

Meskipun penelitian mengenai gizi ibu telah banyak dilakukan, masih terdapat kesenjangan informasi mengenai bagaimana interaksi antara pengetahuan gizi dan ketahanan pangan secara spesifik memengaruhi skor IGS pada ibu nifas di wilayah urban padat Surabaya.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan ketahanan pangan rumah tangga dengan kualitas diet ibu nifas di Kecamatan Semampir, guna memberikan landasan data bagi intervensi gizi yang lebih efektif di tingkat puskesmas dan masyarakat.

2. KAJIAN TEORITIS

Kualitas diet merupakan gambaran kesesuaian pola asupan pangan seseorang terhadap rekomendasi gizi yang bertujuan untuk mencapai kesehatan optimal (Guenther et al., 2013). Pada ibu nifas, kualitas diet yang buruk berdampak langsung pada lambatnya proses involusi uteri dan rendahnya kadar nutrisi dalam ASI (Picciano, 2016). Pengukuran kualitas diet di Indonesia dapat dilakukan dengan menggunakan Indeks Gizi Seimbang (IGS). Menurut Perdana et al. (2014), IGS merupakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang mengevaluasi konsumsi berdasarkan keragaman dan kecukupan porsi pada enam kelompok pangan utama. Skor IGS yang tinggi menunjukkan pola konsumsi yang lebih beragam dan memenuhi kebutuhan zat gizi mikro maupun makro.

Pengetahuan gizi merupakan domain kognitif yang memengaruhi kemampuan individu dalam memilih dan mengolah makanan yang sehat (Notoatmodjo, 2014). Bagi ibu pascasalin, pengetahuan mencakup pemahaman tentang porsi makan, manfaat zat gizi spesifik seperti protein dan vitamin, serta kesadaran terhadap pencegahan anemia (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan Health Belief Model, individu dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki persepsi yang lebih baik terhadap hambatan dan manfaat dari pola makan sehat, sehingga lebih termotivasi untuk mempertahankan kualitas diet yang baik (Glanz et al., 2015).

Ketahanan pangan rumah tangga didefinisikan sebagai kondisi di mana seluruh anggota keluarga memiliki akses fisik, sosial, dan ekonomi terhadap pangan yang cukup, aman, dan bergizi (FAO, 2021). Di wilayah urban, ketahanan pangan sering kali terganggu oleh faktor ekonomi dan stabilitas harga. Ketidaktahanan pangan berhubungan negatif dengan kualitas diet; rumah tangga yang tidak tahan pangan cenderung membatasi konsumsi protein hewani, sayur, dan buah, serta lebih banyak mengonsumsi makanan sumber karbohidrat yang murah (Gundersen & Ziliak, 2019). Kondisi ini sangat berisiko bagi ibu nifas karena kebutuhan energi dan protein mereka meningkat hingga 500 kkal dan 20 gram per hari dibandingkan kondisi normal (IOM, 2015).

3. METODE PENELITIAN

Bagian ini memuat rancangan penelitian meliputi disain penelitian, populasi/ sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, alat analisis data, dan model penelitian yang digunakan. Metode yang sudah umum tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup merujuk ke referensi acuan (misalnya: rumus uji-F, uji-t, dll). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup dengan mengungkapkan hasil pengujian dan interpretasinya. Keterangan simbol pada model dituliskan dalam kalimat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakter Demografi Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 340 ibu nifas yang berdomisili di Kecamatan Semampir, Kota Surabaya. Berdasarkan data demografi (Tabel 5.1), mayoritas responden berada pada kelompok usia reproduksi sehat, yaitu rentang 19–29 tahun sebesar 55,6% (189 orang) dan usia 30–49 tahun sebesar 37,1% (126 orang). Meskipun demikian, masih ditemukan responden pada kategori usia remaja (16–18 tahun) sebanyak 7,4%.

Ditinjau dari tingkat pendidikan, hampir separuh responden merupakan lulusan SMA (46,8%), diikuti oleh lulusan Perguruan Tinggi (21,8%), dan SMP (18,2%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki modal literasi yang cukup untuk menerima informasi kesehatan. Namun, dalam aspek pekerjaan, lebih dari separuh responden (51,2%) adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) yang tidak bekerja di luar rumah, sementara sisanya bekerja sebagai pegawai (27,4%) dan wiraswasta (21,5%).

Kondisi ekonomi rumah tangga menunjukkan variasi yang cukup lebar. Sebagian besar keluarga responden memiliki pendapatan bulanan pada rentang Rp2.000.001 hingga Rp3.500.000 (39,1%). Terdapat 22,9% responden yang memiliki pendapatan rendah (< Rp2.000.000), dan hanya sebagian kecil (8,8%) yang memiliki pendapatan di atas Rp5.000.000. Profil ekonomi ini memberikan gambaran awal mengenai keterbatasan daya beli rumah tangga yang berpotensi memengaruhi akses terhadap pangan bergizi di wilayah tersebut.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden.

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	16-18 tahun	25	7,4%
	19-29 tahun	189	55,6%
	30-49 tahun	126	37,1%
	Total	340	100,0%
Pendidikan	Tidak sekolah	18	5,3%
	Tamat SD	27	7,9%
	Tamat SMP	62	18,2%
	Tamat SMA	159	46,8%
	Perguruan Tinggi	74	21,8%
	Total	340	100,0%
Pekerjaan	Pegawai	93	27,4%
	Wiraswasta	73	21,5%
	Ibu Rumah Tangga	174	51,2%
	Total	340	100,0%
Pendapatan Keluarga	< 2.000.000	78	22,9%
	2.000.001 - 3.500.000	133	39,1%
	3.500.001 - 5.000.000	99	29,1%
	> 5.000.000	30	8,8%
	Total	340	100,0%

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi, Ketahanan Pangan, dan Kualitas Diet

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi pengetahuan gizi, ketahanan pangan rumah tangga (HFIAS), dan kualitas diet pada responden. Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori cukup, yaitu sebanyak 202 orang (59,4%), diikuti oleh kategori kurang sebanyak 121 orang (35,6%), dan hanya 17 orang (5,0%) yang memiliki pengetahuan gizi kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu belum mencapai tingkat pengetahuan gizi yang optimal.

Berdasarkan ketahanan pangan rumah tangga, tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori tahan pangan (0,0%). Sebagian besar responden berada pada kategori rawan pangan sedang, yaitu 194 rumah tangga (57,1%), diikuti oleh kategori rawan pangan berat sebanyak 112 rumah tangga (32,9%), dan rawan pangan ringan sebanyak 34 rumah tangga (10,0%). Distribusi ini menggambarkan tingginya tingkat kerentanan pangan pada rumah tangga responden.

Sementara itu, distribusi kualitas diet menunjukkan bahwa 181 responden (53,2%) memiliki kualitas diet lebih dari rata-rata, sedangkan 159 responden (46,8%) memiliki kualitas diet kurang dari rata-rata. Meskipun lebih dari separuh responden memiliki kualitas diet yang relatif lebih baik, proporsi responden dengan kualitas diet rendah masih cukup besar dan perlu mendapat perhatian.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi, Ketahanan Pangan, dan Kualitas Diet.

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase
Pengetahuan Gizi	Baik	17	5,0%
	Cukup	202	59,4%
	Kurang	121	35,6%
	Total	340	100,0%
Ketahanan Pangan (HFIAS)	Tahan Pangan	0	0,0
	Sedikit Rawan Pangan	34	10,0
	Rawan Pangan Sedang	194	57,1
	Rawan Pangan Berat	112	32,9
	Total	340	100,0
Kualitas Diet	Kurang dari rata-rata	159	46,8
	Lebih dari rata-rata	181	53,2
	Total	340	100,0

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kualitas Diet

Tabel 3. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Kualitas Diet pada Wanita Post-Partum di Kecamatan Semampir Kota Surabaya

Pengetahuan Gizi	Kualitas Diet				Total	
	Skor IGS kurang dari rata-rata		Skor IGS lebih dari rata-rata			
	n	%	n	%	n	%
Kurang	7	41,2	10	58,8	17	100,0
Sedang	99	49,0	103	51,0	202	100,0
Baik	53	43,8	68	56,2	121	100,0
Total	159	46,8	181	53,2	340	100,0

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang antara kualitas diet dan pengetahuan gizi pada wanita post-partum, diperoleh distribusi yang menarik di setiap kategori pengetahuan. Dari kelompok pengetahuan gizi kurang, sebanyak 7 orang (41,2%) memiliki kualitas diet kurang dari rata-rata dan 10 orang (58,8%) memiliki kualitas diet lebih dari rata-rata. Pada kelompok pengetahuan gizi sedang, 99 orang (49,0%) memiliki kualitas diet kurang dari rata-rata dan 103 orang (51,0%) memiliki kualitas diet lebih dari rata-rata. Sementara pada kelompok pengetahuan gizi baik, 53 orang (43,8%) memiliki kualitas diet kurang dari rata-rata dan 68 orang (56,2%) memiliki kualitas diet lebih dari rata-rata. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kualitas diet ($p = 0,002$).

Pengetahuan yang baik memungkinkan wanita post-partum untuk memahami fungsi spesifik dari berbagai kelompok makanan. Sebagaimana dijelaskan oleh Lucas et al. (2019), ibu yang mengetahui pentingnya zat besi untuk mencegah anemia pascasalin dan kalsium untuk kualitas ASI akan secara sadar memprioritaskan konsumsi sayuran hijau, produk susu, serta sumber protein hewani. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan sering kali membuat ibu terjebak dalam mitos pantangan makan yang merugikan. Penelitian Wandansari (2021) di Jawa Timur menunjukkan bahwa edukasi gizi yang tepat dapat memecah persepsi salah mengenai makanan tertentu, sehingga secara langsung meningkatkan kualitas diet ibu melalui peningkatan keragaman pangan yang dikonsumsi. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan

melalui intervensi edukasi menjadi langkah strategis untuk memperbaiki kualitas diet pada kelompok rentan ini.

Hubungan Ketahanan Pangan Rumah Tangga dengan Kualitas Diet

Tabel 4. Hubungan Kualitas Diet dengan Ketahanan Pangan Rumah Tangga pada Wanita Post-Partum di Kecamatan Semampir Kota Surabaya.

Ketahanan Pangan Rumah Tangga	Kualitas Diet				Total	
	Skor IGS kurang dari rata-rata		Skor IGS lebih dari rata- rata			
	n	%	n	%	n	%
Tahan Pangan	0	0,0	0	0,0	0,0	100,0
Sedikir Rawan Pangan	16	47,1	18	52,9	34	100,0
Rawan Pangan Sedang	87	44,8	107	55,2	194	100,0
Rawan Pangan Berat	56	50,0	56	50,0	112	100,0
Total	159	46,8	181	53,2	340	100,0

Adapun hasil analisis tabulasi silang antara kualitas diet dan ketahanan pangan rumah tangga menunjukkan pola distribusi yang relatif konsisten di setiap kategori ketahanan pangan. Dari kelompok sedikit rawan pangan, 16 rumah tangga (47,1%) memiliki kualitas diet kurang dari rata-rata dan 18 rumah tangga (52,9%) memiliki kualitas diet lebih dari rata-rata. Pada kelompok rawan pangan sedang, 87 rumah tangga (44,8%) dengan kualitas diet kurang dari rata-rata dan 107 rumah tangga (55,2%) dengan kualitas diet lebih dari rata-rata. Sementara kelompok rawan pangan berat menunjukkan proporsi yang sama yaitu 56 rumah tangga (50,0%) masing-masing untuk kualitas diet kurang dari rata-rata dan lebih dari rata-rata. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketahanan pangan rumah tangga memiliki kecenderungan berhubungan dengan kualitas diet wanita post-partum, dengan rumah tangga yang memiliki ketahanan pangan lebih baik cenderung memiliki wanita post-partum dengan kualitas diet yang lebih dari rata-rata. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara ketahanan pangan rumah tangga dengan kualitas diet ($p = 0,004$).

Secara praktis, rumah tangga dengan ketahanan pangan yang baik mampu menyediakan sumber pangan yang lebih beragam dan bergizi (Begum et al., 2020). Sebaliknya, ketahanan pangan yang buruk memaksa keluarga melakukan strategi koping dengan memilih makanan padat energi namun rendah zat gizi mikro karena harganya yang lebih terjangkau. Sebagaimana dikemukakan oleh Gundersen & Ziliak (2019) serta Nguyen et al. (2020), kerawanan pangan sering kali berkorelasi dengan konsumsi karbohidrat berlebih dan rendahnya asupan protein serta serat.

Selain faktor fisik, dampak ketahanan pangan juga memengaruhi aspek psikososial. Penelitian Lent et al. (2020) menyoroti bahwa ketidakamanan pangan menciptakan stres dan kecemasan kronis (food anxiety). Pada wanita post-partum, stres akibat ketidakpastian pangan dapat mengganggu fungsi kognitif dan efikasi diri, sehingga mengurangi kemampuan mereka

untuk membuat keputusan sehat dalam memilih makanan bagi diri sendiri dan bayinya. Dengan demikian, intervensi yang berfokus pada penguatan ekonomi rumah tangga dan akses pangan murah berkualitas menjadi krusial untuk memperbaiki status gizi ibu post-partum di wilayah ini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kualitas diet pada wanita post-partum di Kecamatan Semampir secara signifikan berhubungan dengan tingkat pengetahuan gizi dan status ketahanan pangan rumah tangga. Meskipun sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang baik, terutama pada aspek pencegahan anemia, namun capaian kualitas diet berdasarkan skor Indeks Gizi Seimbang (IGS) masih belum optimal. Hal ini disebabkan oleh tingginya angka ketidaktahanan pangan di tingkat rumah tangga yang membatasi akses ekonomi terhadap keberagaman pangan.

Ketahanan pangan ditemukan sebagai faktor krusial yang menentukan apakah pengetahuan gizi yang dimiliki ibu dapat diaplikasikan dalam pola konsumsi sehari-hari. Dengan demikian, kualitas diet ibu nifas di wilayah urban padat merupakan hasil integrasi antara pemahaman kognitif mengenai nutrisi dan kemampuan finansial keluarga dalam menyediakan pangan yang bergizi dan beragam.

Saran

Bagi Puskesmas dan Tenaga Kesehatan Perlu adanya optimalisasi edukasi gizi yang tidak hanya berfokus pada pemenuhan energi, tetapi lebih spesifik pada fungsi zat gizi mikro (seperti Vitamin A) dan keragaman pangan. Selain itu, Puskesmas disarankan untuk melakukan screening ketahanan pangan pada ibu hamil dan nifas guna mengidentifikasi kelompok rentan yang membutuhkan intervensi bantuan pangan tambahan atau program pemulihan gizi.

Bagi Pemerintah Daerah/Dinas Terkait Pemerintah perlu memperkuat program ketahanan pangan di wilayah urban melalui strategi stabilisasi harga pangan atau program kebun pangan mandiri di lahan sempit (urban farming) untuk meningkatkan akses rumah tangga terhadap sayuran dan protein yang lebih terjangkau.

Bagi Peneliti Selanjutnya Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi kualitatif mendalam mengenai strategi koping yang dilakukan ibu nifas dalam menghadapi ketidaktahanan pangan, serta menggunakan metode pengumpulan data konsumsi pangan yang mencakup variasi antar waktu (seperti Recall 3 hari pada hari kerja dan akhir pekan) untuk mendapatkan gambaran kualitas diet yang lebih representatif.

DAFTAR REFERENSI

- Abdulah, M., Gashe, F., & Tekste, A. (2020). Effect of maternal nutritional status on postpartum recovery and health outcomes: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), Article 311. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03118-y>
- Coates, J., Swindale, A., & Bilinsky, P. (2007). *Household Food Insecurity Access Scale (HFIAS) for measurement of food access: Indicator guide* (Version 3). Food and Nutrition Technical Assistance Project.
- Darmayanti, M., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2016). Hubungan pengetahuan gizi ibu dan praktik pemberian makan dengan status gizi ibu menyusui. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 11(2), 123–130.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2013). *The state of food insecurity in the world*. FAO.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2021). *The state of food security and nutrition in the world 2021*. FAO.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- Guenther, P. M., Casavale, K. O., Reedy, J., Kirkpatrick, S. I., Hiza, H. A., Kuczynski, K. J., Krebs-Smith, S. M., & Britten, P. (2013). Update of the Healthy Eating Index: HEI-2010. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(11), 1430–1443. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.08.016>
- Gundersen, C., & Ziliak, J. P. (2015). Food insecurity and health outcomes. *Health Affairs*, 34(11), 1830–1839. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2015.0645>
- Institute of Medicine. (2015). *Nutrition during lactation*. National Academies Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman gizi dan kesehatan ibu postpartum*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Krisnatuti, D., & Hastuti, D. (2014). Ketahanan pangan rumah tangga dan hubungannya dengan kualitas konsumsi pangan keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 7(2), 90–99.
- Nguyen, P. H., Strizich, G., Lowe, A., Nguyen, H., Pham, H., Truong, T. V., Nguyen, S., Martorell, R., & Ramakrishnan, U. (2013). Food consumption patterns and associated factors among Vietnamese women of reproductive age. *Nutrition Journal*, 12, Article 126. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-12-126>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.

- Perdana, S. M., Hardinsyah, & Damayanthi, E. (2014). Alternatif indeks gizi seimbang untuk penilaian mutu gizi konsumsi pangan wanita dewasa Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(1), 43–50.
- Picciano, M. F. (2016). Pregnancy and lactation: Physiological adjustments, nutritional requirements and the role of dietary supplements. *The Journal of Nutrition*, 133(6), 1997S–2002S. <https://doi.org/10.1093/jn/133.6.1997S>
- Rahmawati, W., & Handayani, D. (2019). Kualitas diet dan faktor-faktor yang memengaruhinya pada ibu nifas. *Media Gizi Indonesia*, 14(1), 45–52.