



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset

IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



Manfaat Konsumsi Smoothie Buah dalam Meningkatkan Zat Gizi Ibu Hamil

Alfia Fajar Karima Ningrum^{1 (*)}, Cahyo Hasanudin², Andin Ajeng Rahmawati³

^{1,3}Program Studi D3 Kebidanan, ISTek Icsada Bojonegoro, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

alfia.fajarr@gmail.com

Abstrak – *Smoothie* buah merupakan minuman yang dibuat dari berbagai jenis buah dan kaya akan vitamin, mineral, serat, serta antioksidan. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui manfaat konsumsi *smoothie* buah dalam mendukung gizi ibu hamil. Metode di dalam penelitian ini menggunakan metode SLR. Data di dalam penelitian ini menggunakan data sekunder yang diambil dari buku dan artikel. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Teknik validasi data menggunakan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi *smoothie* buah memiliki manfaat 1) membantu meningkatkan asupan zat gizi mikro, 2) melancarkan pencernaan, dan 3) membantu menjaga daya tahan tubuh dalam mendukung gizi ibu hamil. Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat konsumsi *smoothie* buah dalam mendukung gizi ibu hamil.

Kata kunci – *smoothie* buah, gizi, kehamilan

Abstract – Fruit *smoothies*, prepared from a variety of fruits, are rich in vitamins, minerals, fiber, and antioxidants, which are essential for maternal health. This study aims to examine the benefits of fruit *smoothie* consumption in supporting maternal nutrition during pregnancy. A systematic literature review (SLR) was conducted using secondary data from books and scientific articles. Data collection employed observation and note-taking, and data validation was performed through source triangulation. The results indicate that consuming fruit *smoothies* can contribute to several benefits: (1) enhancing micronutrient intake; (2) improving digestive function; and (3) supporting maternal immune function. In conclusion, fruit smoothie consumption offers significant benefits in promoting maternal nutrition during pregnancy.

Keywords – fruit smoothies, nutrition, pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan keadaan di mana seorang wanita mengandung janin di dalam rahim setelah terjadinya pembuahan. Norwitz dan Schust (2001) menjelaskan bahwa proses ini berawal dari pertemuan antara sperma dan ovum, yang kemudian menempel pada dinding rahim dan berkembang menjadi janin. Pendapat ini sejalan dengan Hendraswari, Pramatirta, Sahiratmadja, Susanti, dan Purnamaningrum (2024) yang menyatakan bahwa kehamilan dimulai dari pertemuan sperma dan sel telur hingga janin tumbuh berkembang. Hal ini diperkuat oleh Sari (2020) yang

menyatakan bahwa kehamilan merupakan rangkaian proses biologis yang dimulai dari pembuahan lalu menempel di rahim hingga berakhir pada persalinan. Berdasarkan uraian tersebut, kehamilan dapat dipahami sebagai proses biologis dari penyatuan sperma dan ovum yang diikuti munculnya berbagai gejala awal.

Tanda-tanda awal kehamilan yang umum dialami meliputi keterlambatan menstruasi, rasa mual, muntah, nyeri payudara, serta mudah merasa lelah (Anggraini, Taviyanda, & Wahyuningsih, 2022). Pada trimester pertama, mual dan muntah biasanya timbul akibat perubahan hormon yang cukup besar (Utamingtyas & Febrianthy, 2020). Hal ini diperkuat oleh Rahayu dan Sari (2022) yang menyatakan bahwa respons tubuh terhadap perubahan hormon pada awal kehamilan menjadi penyebab utama keluhan tersebut. Dengan demikian, gejala awal kehamilan umumnya meliputi terlambat haid, disertai gangguan seperti mual, muntah, nyeri payudara, dan kelelahan akibat perubahan hormon. Kondisi ini seringkali menyebabkan ibu hamil mengalami penurunan asupan makanan.

Zat gizi adalah bagian dari makanan yang saling bekerja sama dan dapat memberikan manfaat yang lebih baik bagi tubuh jika dikonsumsi bersama (Townsend, dkk., 2023). Morris dan Mohiuddin (2023) mendefinisikan zat gizi sebagai senyawa kimia yang diperlukan tubuh untuk menjalankan fungsi dasar dan diperoleh melalui pola makan yang seimbang. Pernyataan ini sejalan dengan Espinosa-Salas, dkk. (2023) yang menegaskan bahwa zat gizi berfungsi menjaga kerja tubuh agar tetap normal, baik yang dibutuhkan dalam jumlah banyak maupun sedikit. Oleh karena itu, kecukupan zat gizi sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya gangguan fungsi tubuh, terutama pada ibu hamil yang membutuhkan lebih banyak nutrisi dibandingkan perempuan yang tidak sedang hamil.

Black dkk. (2013) menekankan bahwa nutrisi yang seimbang pada ibu hamil sangat penting untuk mendukung pertumbuhan janin, perkembangan otak, dan daya tahan tubuh. Pada ibu hamil, zat gizi dibutuhkan untuk menunjang kesehatan ibu, membantu perkembangan janin, serta mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan (King, 2003). Gera dan Sachdev (2002) juga menekankan pentingnya pemenuhan zat gizi mikro, termasuk zat besi, asam folat, dan vitamin, yang sangat diperlukan selama masa kehamilan. Dengan demikian, pemenuhan nutrisi sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu hamil dan mendukung pertumbuhan janin secara optimal.

Salah satu bentuk pangan bergizi yang mudah diterima oleh ibu hamil, terutama yang mengalami mual, adalah *smoothie*. *Smoothie* merupakan minuman yang dibuat dengan cara menghaluskan buah atau sayur, biasanya diberi tambahan madu, yoghurt, atau susu untuk meningkatkan cita rasa (Novidahlia, Pangandian, & Aminullah, 2018). Rohimah, dkk. (2024) menggambarkan *smoothie* sebagai produk olahan buah atau sayur dengan tekstur lembut. Charisma, Andhika, dan Hartono (2024) menambahkan bahwa *smoothie* dapat menjadi salah satu bentuk pemenuhan gizi karena kaya akan vitamin, serat, dan nutrisi lain yang bermanfaat. Karakteristik yang lembut dan mudah dicerna menjadikan *smoothie* lebih mudah dikonsumsi oleh ibu hamil yang mengalami gangguan makan.

Selain mudah dikonsumsi, *smoothie* buah dan sayur juga memiliki sejumlah manfaat kesehatan. Kombinasi keduanya terbukti mampu menurunkan kadar kolesterol total pada orang dewasa (Wati, Jaelani, & Sulistyowati, 2024).

Qurrohman, dkk. (2024) menyatakan bahwa *smoothie* bowl yang kaya antioksidan dan probiotik dapat membantu menjaga kesehatan hati dan menurunkan risiko penyakit pada sistem saraf. Pahrul, dkk. (2024) menegaskan bahwa mengolah buah menjadi *smoothie* merupakan cara sederhana untuk memperoleh vitamin, serat, dan antioksidan dalam bentuk yang praktis. Dengan kandungan tersebut, *smoothie* dapat menjadi pilihan sumber nutrisi yang bermanfaat bagi ibu hamil, terutama yang mengalami kesulitan makan akibat mual dan muntah. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui manfaat konsumsi *smoothie* campuran buah dan sayur pada ibu hamil trimester pertama, sehingga dapat membantu pemenuhan kebutuhan gizi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Systematic Literature Review* atau sering dikenal dengan singkatan SLR. Penelitian SLR adalah metode yang dilakukan untuk meneliti dan menafsirkan yang sesuai dengan topik dan pertanyaan penelitian (Triandini dkk., dalam Hikmah & Hasanudin, 2024).

Data penelitian ini berbentuk data sekunder. Data sekunder menurut Umaroh dan Hasanudin (2024) dapat berbentuk kata, frasa, klausa, dan kalimat yang terdapat dalam sumber tertulis. Data sekunder yang digunakan di dalam penelitian ini berupa kata, frasa, klausa, atau bahkan kalimat yang diambil dari buku dan artikel jurnal yang terbit secara nasional dan internasional.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Metode simak dan catat menurut Ramadhani dan Febriyana (2025) mengatakan bahwa metode simak dan catat bukan hanya sekadar mendengarkan, tetapi juga bersifat mencatat hal yang penting selama informasi disampaikan. Metode simak di dalam penelitian ini dengan cara peneliti membaca buku atau artikel yang terbit di dalam jurnal ataupun yang sudah terbit di dalam buku. Metode catat di dalam penelitian ini dengan cara peneliti mencari dan membaca sumber data. Dalam penelitian ini, peneliti mencatat informasi yang berkaitan dengan manfaat konsumsi *smoothie* buah dalam meningkatkan zat gizi ibu hamil. Data yang sudah dicatat kemudian disusun kembali untuk dianalisis sesuai tujuan penelitian.

Teknik validasi data menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi menurut Puspita dan Hasanudin (2024) adalah teknik yang digunakan untuk meningkatkan kualitas dan kredibilitas data dengan cara memverifikasi kebenaran informasi melalui berbagai sumber data. Triangulasi di dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi teori. Cara melakukan validasi yaitu dengan memeriksa kebenaran pernyataan atau konsep dengan merujuk pada teori penelitian maupun pemikiran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsumsi *smoothie* buah pada ibu hamil memiliki tiga manfaat utama, yaitu meningkatkan asupan zat gizi mikro, melancarkan pencernaan, dan menjaga daya tahan tubuh. Manfaat tersebut dijelaskan sebagai berikut.

1. Meningkatkan Asupan Zat Gizi Mikro

Smoothie buah mengandung berbagai vitamin, mineral, dan antioksidan yang berperan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi mikro ibu hamil. Kandungan nutrisi seperti vitamin, asam folat, dan zat besi penting untuk menunjang kesehatan ibu serta pertumbuhan janin, terutama pada ibu hamil yang mengalami penurunan nafsu makan akibat mual dan muntah. Tekstur smoothie yang lembut juga memudahkan konsumsi sehingga asupan nutrisi dapat terpenuhi secara optimal.

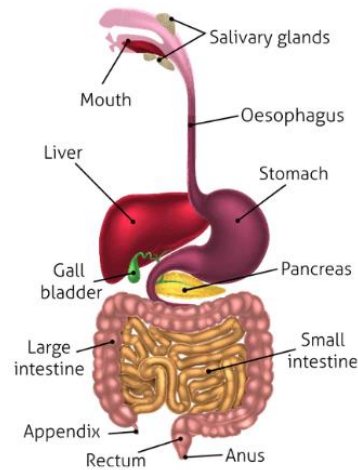


Gambar 1. Zat gizi mikro (Rahadiyanti, 2022)

Peningkatan asupan zat gizi mikro pada ibu hamil sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin. Masthalina dkk. (2012) menyatakan bahwa mikronutrien seperti zat besi, asam folat, dan vitamin diperlukan selama kehamilan, namun pemenuhannya belum tercukupi dengan baik. Selain itu, Saragih dkk. (2012) menjelaskan bahwa pangan yang diperkaya akan zat gizi mikro untuk ibu hamil membantu perkembangan bayi. Selanjutnya, Herwita dkk. (2025) menekankan bahwa asupan mikronutrien berkaitan dengan status kesehatan ibu hamil secara keseluruhan. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, peningkatan asupan zat gizi mikro pada ibu hamil dapat dilakukan melalui konsumsi makanan atau minuman bergizi, seperti *smoothie* buah, untuk memenuhi kebutuhan nutrisi secara optimal.

2. Melancarkan Pencernaan

Kandungan serat dalam *smoothie* buah membantu melancarkan sistem pencernaan dan mencegah sembelit yang sering dialami selama kehamilan. Pencernaan yang lancar mendukung penyerapan zat gizi secara maksimal, sehingga kebutuhan nutrisi ibu hamil dapat terpenuhi dengan lebih baik.



Gambar 1. Sistem pencernaan wanita (Rahayu, 2024)

Serat yang terkandung dalam *smoothie* buah memiliki peran penting dalam menjaga kelancaran sistem pencernaan. Menurut Husen dan Tjandra (2023), pola makan yang sehat dan teratur dapat mendukung fungsi pencernaan dan mencegah gangguan seperti sembelit. Nugroho dkk. (2025) menambahkan bahwa kelancaran pencernaan dipengaruhi oleh gerakan saluran cerna, yang dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi makanan berserat. Putri dkk. (2025) juga menekankan bahwa kebiasaan makan yang kurang sehat dapat meningkatkan risiko gangguan pencernaan. Dengan demikian, mengonsumsi *smoothie* buah sebagai sumber serat dapat membantu memperlancar pencernaan sekaligus meningkatkan penyerapan zat gizi pada ibu hamil.

3. Menjaga Daya Tahan Tubuh

Smoothie buah mengandung vitamin dan antioksidan yang berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh ibu hamil. Asupan nutrisi tersebut berkontribusi dalam memperkuat sistem imun, mendukung kesehatan ibu selama kehamilan, serta menciptakan kondisi optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan janin.



Gambar 1. Menjaga daya tahan tubuh (Artini, 2021)

Menjaga sistem kekebalan tubuh selama kehamilan sangat krusial karena

perubahan fisiologis pada ibu hamil dapat mempengaruhi respons imun. Nadimin (2018) menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang kaya vitamin dan antioksidan berperan dalam meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. Selanjutnya, Triguna dkk. (2023) melaporkan bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai gizi berkaitan erat dengan status gizi dan pemenuhan kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan. Selain itu, Nurbaya dan Mutmainna (2021) menegaskan bahwa antioksidan dalam buah mampu melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat zat berbahaya dalam tubuh, sehingga mendukung kesehatan ibu secara keseluruhan. Dengan demikian, konsumsi *smoothie* buah dapat dianggap sebagai strategi efektif untuk memperkuat daya tahan tubuh pada ibu hamil.

SIMPULAN

Konsumsi *smoothie* buah dalam mendukung gizi ibu hamil memiliki tiga manfaat utama. Ketiga manfaat itu, antara lain 1) meningkatkan asupan zat gizi mikro, 2) melancarkan pencernaan, dan 3) membantu menjaga daya tahan tubuh ibu hamil.

REFERENSI

- Anggraini D., Taviyanda, D., & Wahyuningsih, A. (2022). Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang tanda-tanda bahaya kehamilan: Literature review. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 8(1), 9–16. <https://doi.org/10.32660/jpk.v8i1.591>.
- Artini, N. P. (2021). *Cegah virus corona dengan menjaga kesehatan imun*. Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem. <https://dinkes.karangasembab.go.id/cegah-virus-coronadengan-menjaga-kesehatan-imun/>.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R., Uauy, R., & Maternal and Child Nutrition Study Group. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X).
- Charisma, A. H., Andhika, S. A. B., & Hartono, R. L. (2024). Puding kelor dan smoothie bayam-pisang untuk penurunan stunting di Desa Wirowongso. *Jurnal Pengabdian Indonesia*, 1(4), 39–48. <https://doi.org/10.47134/jpi.v1i4.3184>.
- Espinosa-Salas, S., dkk. (2023). Nutrition: Macronutrient intake, imbalances, and interventions. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK594226/>.
- Gera, T., & Sachdev, H. S. (2002). Effect of micronutrient supplementation on linear growth. *The Journal of Nutrition*, 132(4), 855S–859S. <https://doi.org/10.1093/jn/132.4.855S>.
- Hendraswari, C. A., Pramatirta, A. Y., Sahiratmadja, E., Susanti, A. I., & Purnamaningrum, Y. E. (2024). Dampak suplementasi mikronutrien ibu hamil

- terhadap luaran kehamilan: A literature review. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 34(3), 513–526. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v34i3.2071>.
- Herwita, J., Atepela, A., & Brenda, C. (2025). Manfaat suplementasi mikronutrien selama kehamilan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(4). <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i4.861>.
- Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024, June). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 316–324). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.
- Husen, A., & Tjandra, L. (2023). Analisis hubungan faktor pola makan dan stres dengan kejadian gastritis. *CALVARIA Medical Journal*, 1(2), 15–22. <https://doi.org/10.30742/cmj.v1i2.26>.
- King, J. C. (2003). The risk of maternal nutritional depletion and poor outcomes increases in early or closely spaced pregnancies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 71(5), 1218S–1229S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/71.5.1218s>.
- Morris, A. L., & Mohiuddin, S. S. (2023). Biochemistry, nutrients. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554545/>.
- Nadimin. (2018). Pengaruh kebiasaan konsumsi sayur, buah, dan perokok pasif terhadap kapasitas antioksidan total ibu hamil. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 181–189. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i2.3634>.
- Norwitz, E. R., Schust, D. J., & Fisher, S. J. (2001). Implantation and the survival of early pregnancy. *The New England Journal of Medicine*, 345(19), 1400–1408. <https://doi.org/10.1056/NEJMra000763>.
- Novidahlia, N., Pangandian, G. P., & Aminullah, A. (2018). Karakteristik red smoothies dari buah pisang ambon dan naga merah dengan penambahan CMC. *Jurnal Agroindustri Halal*, 4(2), 183–191. <https://doi.org/10.30997/jah.v4i2.1329>.
- Nugroho, N. A. F., Nugroho, A. E., & Probosuseno, P. (2025). Efektivitas kombinasi terapi prokinetik dengan proton pump inhibitor (PPI) pada pasien dispepsia. *Majalah Farmaseutik*, 21(3). <https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v21i3.105923>.
- Nurbaya, S., & Mutmainna, A. (2021). Peningkatan imunitas dengan konsumsi vitamin C dan gizi seimbang bagi ibu hamil. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 4(1), 146–152. <https://doi.org/10.29407/ja.v4i1.14641>.
- Pahrul, P., dkk. (2024). Pemanfaatan buah menjadi minuman smoothies kekinian dalam memenuhi kebutuhan nutrisi. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 2(5), 359–366. <https://doi.org/10.61722/japm.v2i5.2937>.

- Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024, June). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 1552-1561). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2585>.
- Putri, T. I., Yani, E. D., Hanum, N., Usman, S., Juliana, C., Rimadeni, Y., & Sari Morian, P. C. (2025). Hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastroesophageal reflux disease (GERD) pada mahasiswa. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 18(2), 167-177. <https://doi.org/10.30867/nasuwakes.v18i2.1088>.
- Qurrohman, M. T., dkk. (2023). Smoothie bowl olahan tinggi antioksidan dan kaya prebiotik untuk mencegah gangguan fungsi hati dan penyakit neurodegeneratif. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4), 1089-1096. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i4.2159>.
- Rahadiyanti, A. (2022). Asupan zat gizi mikro pada vegetarian. *Ahli Gizi Indonesia*. <https://ahligizi.id/blog/2022/02/24/asupan-zat-gizi-mikro-pada-vegetarian/>.
- Rahayu, M. I. (2024). *Ini urutan sistem pencernaan pada manusia*, beserta gambarnya. Liputan6.com. <https://www.liputan6.com/hot/read/5597177/ini-urutan-sistem-pencernaan-pada-manusia-beserta-gambarnya>.
- Rahayu, R., & Purnama Sari, L. (2022). Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(2), 115-122. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i2.555>.
- Ramadhani, A., & Febriyana, M. (2025). Teknik simak catat bagi pemelajar BIPA dalam kemampuan menulis kosakata: Studi riset oleh pemelajar Islamwittaya School. *Belajar Bahasa: Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 10(1), 9-20. <https://doi.org/10.31528/bb.v10i.2927>.
- Rohimah, I., dkk. (2024). Inovasi pemanfaatan buah dan sayur menjadi minuman untuk meningkatkan imunitas masyarakat Kota Palopo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 2(3), 319-326. <https://doi.org/10.54082/jpmii.403>.
- Saragih, B., Syarief, H., Riyadi, H., & Nasoetion, A. (2012). Pangan yang difortifikasi zat gizi mikro pada ibu hamil meningkatkan perkembangan motorik bayi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 9(1). <https://doi.org/10.22146/ijcn.15365>.
- Sari, N. P. (2020). Fisiologi reproduksi dan proses kehamilan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 87-95. <https://doi.org/10.22435/kespro.v11i2.3522>.
-
- Suplementasi multi mikronutrien dibandingkan Fe-asam folat terhadap kadar hemoglobin dan berat badan ibu hamil anemia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 9(1), 34-40. <https://doi.org/10.22146/ijcn.15375>.

- Townsend, J. R., dkk. (2023). Nutrient synergy: Definition, evidence, and future directions. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1279925. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1279925>.
- Triguna, A., Novryanthi, D., & Martini, E. (2023). Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan kejadian kekurangan energi kronis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 16(01), 148-156. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1482>.
- Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024, June). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 370-378). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf>.
- Utamingtyas, F., & Pebrianthy, L. (2020). Gambaran pengetahuan ibu hamil trimester I tentang emesis gravidarum. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 5(1), 15-19. <https://doi.org/10.51933/health.v5i1.226>.
- Wati, W. A. A., Jaelani, M., & Sulistyowati, E. (2019). Pengaruh smoothies kombinasi aneka buah dan sayur terhadap penurunan kadar kolesterol total. *Jurnal Riset Gizi*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i1.4346>.