



Editor: Lum'atun Nuzulin Nada

Superfood Lokal untuk *Calon Ibu*

Penuhi Kebutuhan Zat besi, Folat
dan Kalsium Sejak Prakonsepsi

Nur Cholila, S.Tr.Keb., M.Kes.

Nur Maziyah Hurin'in, S.Tr., M.Kes.

Tri Yunita Fitria Damayanti, S.Tr.Keb., M.Kes.



SUPERFOOD LOKAL UNTUK CALON IBU PENUHI KEBUTUHAN ZAT BESI, FOLAT DAN KALSIUM SEJAK PRAKONSEPSI

Nur Cholila, S.Tr.Keb.,M.Kes.

Nur Maziyah Hurin'in, S.Tr.,M.Kes.

Tri Yunita Fitria Damayanti, S.Tr.Keb.,M.Kes



UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Hak cipta dilindungi undang-undang

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

**SUPERFOOD LOKAL UNTUK CALON IBU
PENUHI KEBUTUHAN ZAT BESI, FOLAT DAN
KALSIMUM SEJAK PRAKONSEPSI**

Penulis:

Nur Cholila, S.Tr.Keb.,M.Kes.

Nur Maziyah Hurin'in, S.Tr.,M.Kes.

Tri Yunita Fitria Damayanti, S.Tr.Keb.,M.Kes

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Lum'atun Nuzulin Nada

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

iv, 57, Uk: 15,5 x 23 cm

QRCBN: 62-415-1615-168

Cetakan Pertama:

Agustus 2026

Hak Cipta 2026, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2026 by Tahta Media Group

All Right Reserved

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP

Perumahan Mitra Utama Residence 3 Blok A no 1, Sawahan, Tempel,
Kec. Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57557

email: tahtaliterasimedia@gmail.com

website: <http://store.tahtamedia.co.id/>

Anggota IKAPI (216/JTE/2021)



Kata Pengantar

“

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penyusunan booklet “SSuperfood Lokal untuk Calon Ibu Penuhi Kebutuhan Zat besi, Folat dan Kalsium Sejak Prakonsepsi”.

Masa prakonsepsi atau masa sebelum kehamilan adalah fondasi utama bagi kesehatan ibu dan masa depan buah hati. Sayangnya, banyak calon ibu yang belum menyadari pentingnya pemenuhan nutrisi esensial seperti zat besi, folat, dan kalsium jauh sebelum garis dua di *testpack* muncul. Kekurangan zat gizi pada masa ini dapat berdampak serius, mulai dari risiko anemia pada ibu hingga gangguan perkembangan janin.

Kabupaten Tuban dianugerahi kekayaan alam yang luar biasa. Daun kelor, daun katuk, daun ubi jalar, daun singkong, dan bayam yang mudah kita temukan di pekarangan ternyata merupakan “superfood” dengan profil gizi unggulan yang tidak kalah dengan suplemen mahal.

Booklet ini hadir sebagai panduan praktis bagi para calon ibu di Kabupaten Tuban untuk mengenal potensi pangan lokal tersebut. Di dalamnya, kami menyajikan data ilmiah mengenai kandungan gizi, manfaat kesehatan, hingga inspirasi resep sederhana yang lezat dan bergizi.

Kami berharap booklet ini dapat meningkatkan kesadaran dan menjadi kawan setia bagi para calon ibu dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat demi melahirkan generasi penerus yang cerdas dan kuat.

Selamat membaca dan mulailah investasi kesehatan Anda hari ini!

Tim Penyusun

Capai Kehamilan Sehat dan Awal
Kehidupan Terbaik untuk Buah
Hati Anda



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
BAB 1 PENDAHULUAN	01
1.1 Latar Belakang	02
1.2 Masalah Kesehatan Calon Ibu di Indonesia	04
1.3 Potensi Superfood Lokal Tuban	05
1.4 Tujuan Booklet	07
BAB 2 KEBUTUHAN NUTRISI ESENSIAL UNTUK CALON IBU	08
2.1 Zat Besi	09
2.2 Folat	12
2.3 Kalsium	14
BAB 3 MENGENAL SUPERFOOD LOKAL TUBAN	16
3.1 Daun Katuk	17
3.2 Daun Ubi Jalar	23
3.3 Daun Kelor	28
3.4 Daun Singkong	35
3.5 Daun Bayam	41
3.6 Perbandingan Kandungan Mikronutrien	46
BAB 4 TIPS DAN RESEP INOVATIF UNTUK CALON IBU	47
BAB 5 KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	50
DAFTAR PUSTAKA	51
PROFIL PENULIS	56





BAB 1

Pendahuluan

Menjadi seorang ibu adalah sebuah anugerah sekaligus peran yang penuh tanggung jawab, dimulai jauh sebelum kehamilan itu sendiri. Periode prakonsepsi, yaitu waktu sebelum konsepsi terjadi, adalah fondasi penting untuk kesehatan ibu dan tumbuh kembang janin yang optimal (Dorney & Black, 2018; Hill et al., 2019). Namun, seringkali nutrisi pada masa ini terabaikan, padahal kekurangan zat gizi seperti zat besi, folat, dan kalsium dapat membawa dampak serius bagi masa depan sang buah hati (Bhutta et al., 2013; Black et al., 2013).

Booklet ini hadir sebagai panduan praktis bagi calon ibu di Kabupaten Tuban, untuk memahami pentingnya pemenuhan nutrisi esensial sejak prakonsepsi. Kita akan menjelajahi potensi "superfood" lokal Tuban. Berbagai jenis daun seperti daun katuk, daun ubi jalar, daun kelor, daun singkong, dan daun bayam yang kaya akan zat besi, folat, dan kalsium (Rahayu et al., 2024; Tharmabalan, 2023). Tanaman-tanaman ini mudah ditemukan, terjangkau, dan telah terbukti memiliki profil gizi unggulan berdasarkan hasil penelitian (Fadillah et al., 2024; Wilda Pratiwi & Astika Winahyu, 2021).

Mari kenali perjalanan luar biasa daun-daun lokal Tuban ini, dan bagaimana cara memanfaatkannya sebagai bekal nutrisi unggulan demi mempersiapkan kehamilan yang sehat dan generasi yang cerdas.



1.1 Latar Belakang



Periode prakonsepsi, yaitu masa sebelum seorang wanita hamil, sering kali terabaikan namun memiliki dampak krusial terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin di masa depan (Dorney & Black, 2018; Hill et al., 2019).

Nutrisi yang optimal sebelum kehamilan sangat esensial karena fondasi kesehatan janin telah mulai terbentuk bahkan sejak masa pra-implantasi (Guiomar De Almeida Brasiel & Potente Dutra Luquetti, 2021).

Pola makan dan status gizi calon ibu pra kehamilan secara langsung memengaruhi cadangan nutrisi tubuh yang akan digunakan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin sejak awal konsepsi (De-Regil et al., 2016).

Dampak Kurangnya Nutrisi Prakonsepsi



Kekurangan gizi pada masa prakonsepsi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang serius.

Pada ibu, defisiensi nutrisi dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan, seperti :

1. Anemia
2. Preeklampsia,
3. Kelahiran prematur

(Bhutta et al., 2013; Black et al., 2013).

Bagi janin, kekurangan gizi dapat mengakibatkan gangguan perkembangan organ vital, seperti :

1. BBLR
2. NTD

(Bhutta et al., 2013; Black et al., 2013; Keats et al., 2021).



Selain itu, nutrisi prakonsepsi juga berperan dalam "pemrograman metabolik" janin, yang dapat memengaruhi risiko penyakit tidak menular (PTM) di kemudian hari (Baird et al., 2017; Guiomar De Almeida Brasiel & Potente Dutra Luquetti, 2021).

Intervensi nutrisi yang tepat pada periode ini terbukti dapat meningkatkan fungsi intelektual anak di kemudian hari (Nguyen et al., 2021).

Oleh karena itu, pemahaman dan pemenuhan nutrisi yang adekuat pada calon ibu menjadi investasi penting untuk kesehatan generasi mendatang.



1.2 Masalah Kesehatan Pada Calon Ibu di Indonesia

Di Indonesia, kekurangan gizi pada wanita usia subur dan calon ibu masih menjadi perhatian serius, khususnya terkait defisiensi zat besi, folat, dan kalsium.

Data Kemenkes RI (2019) dan WHO (McGuire, 2015) menunjukkan prevalensi yang tinggi, berdampak pada kesehatan ibu dan kualitas generasi mendatang.

Anemia Defisiensi Zat Besi:



Merupakan masalah gizi utama bagi wanita usia subur (estimasi 30–50%) akibat kurangnya sel darah merah sehat, diperparah oleh kehilangan zat besi saat menstruasi.

Defisiensi Folat:



Krusial untuk sintesis DNA dan pembelahan sel, folat sangat penting di awal kehamilan guna mencegah Neural Tube Defects (NTD) pada janin (Wantong et al., 2024). Namun, banyak calon ibu belum memenuhi asupan yang direkomendasikan.

Kekurangan Kalsium:



Mineral vital untuk tulang, gigi, fungsi saraf, dan otot (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Defisiensi kalsium berisiko bagi kesehatan tulang ibu dan perkembangan janin.

1.3 Potensi Superfood Lokal Tuban

"Menggali Kekayaan Hayati untuk Nutrisi Calon Ibu"

Kabupaten Tuban di Jawa Timur dianugerahi kekayaan hayati melimpah, khususnya tanaman lokal bernutrisi tinggi atau "superfood". Daun katuk, ubi jalar, kelor, singkong, dan bayam, yang mudah ditemukan dan dibudidayakan, terbukti secara ilmiah kaya mikronutrien penting seperti zat besi, folat, dan kalsium (Rahayu et al., 2024; Tharmabalan, 2023).

Memanfaatkan superfood lokal ini menawarkan solusi gizi yang terjangkau dan berkelanjutan, mendukung kemandirian pangan, serta memberdayakan masyarakat Tuban, khususnya calon ibu, untuk mencapai status gizi yang optimal (Ameade et al., 2024).



Potensi Superfood Lokal Tuban



Sumber Nutrisi Unggul Lokal

Daun katuk, ubi jalar, kelor, singkong, dan bayam yang melimpah di Tuban kaya akan vitamin dan mineral esensial (Rahayu et al., 2024; Tharmabalan, 2023)



Kandungan Mikronutrien Tinggi

- Daun kelor, misalnya, sangat kaya zat besi dan kalsium, efektif melawan anemia dan osteoporosis (Gopalakrishnan et al., 2016; Manggara & Shofi Muh, 2018; Irwan, 2020),
- Daun katuk adalah sumber folat dan zat besi penting bagi calon ibu (Surya Atmaja et al., 2022)

Akses Mudah & Terjangkau

Tanaman ini mudah diakses dan terjangkau, menjadikannya alternatif nutrisi alami yang hemat dibandingkan suplemen, sekaligus memberdayakan masyarakat lokal (Rahayu et al., 2024; Tharmabalan, 2023).



1.4 Tujuan Booklet



Memberikan Informasi Nutrisi



Meningkatkan kesadaran calon ibu di Tuban akan potensi gizi tanaman lokal



Membagikan Panduan Praktis



Mendukung Kesehatan Ibu dan Anak



BAB 2

Kebutuhan Nutrisi Esensial untuk Calon Ibu

Periode prakonsepsi adalah waktu krusial bagi calon ibu untuk membangun fondasi gizi yang kuat demi kehamilan yang sehat dan optimal (Dorney & Black, 2018; Hill et al., 2019).

Pemenuhan nutrisi esensial sejak dini bukan hanya mendukung kesehatan ibu, tetapi juga memengaruhi tumbuh kembang janin sejak masa awal konsepsi hingga kelahiran (Bhutta et al., 2013; Black et al., 2013).

Tiga mikronutrien penting yang menjadi fokus utama dalam persiapan kehamilan adalah zat besi, folat, dan kalsium. Ketiganya memiliki peran vital dalam mencegah komplikasi kehamilan dan memastikan perkembangan janin yang optimal (De-Regil et al., 2016; Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Memahami fungsi, kebutuhan harian, serta dampak defisiensi mikronutrien ini adalah langkah awal yang strategis bagi setiap calon ibu untuk meraih kehamilan yang sehat dan bahagia

Fe

2.1 Zat Besi

Peran Zat Besi dalam Tubuh Pembentukan Sel Darah Merah, Mencegah Anemia



Zat besi adalah mineral esensial yang memiliki fungsi fundamental dalam tubuh, terutama dalam sistem peredaran darah. Peran utamanya adalah sebagai komponen kunci dalam pembentukan hemoglobin, protein dalam sel darah merah yang bertanggung jawab mengikat serta mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh (Ancuceanu et al., 2015).

Bagi calon ibu, kecukupan zat besi sangat penting untuk memastikan cadangan tubuh memadai sebelum kehamilan. Cadangan zat besi yang baik akan mendukung peningkatan volume darah selama kehamilan dan mencegah anemia defisiensi zat besi (Bhutta et al., 2013; Murgia & Morandini, 2024).

Kebutuhan Zat Besi Harian untuk Calon Ibu

Kecukupan Gizi (AKG) untuk zat besi
bagi wanita usia 19–49 tahun

18 mg per hari

(Kementerian Kesehatan RI, 2019).



Gejala Umum Kekurangan Zat Besi



Kelelahan dan Lesu



Kulit Pucat



Napas Pendek



Detak Jantung Cepat



Sakit Kepala dan Pusing



Tangan dan Kaki Dingin



Kuku Rapuh



Rambut Rontok

Dampak Kurangnya Zat Besi



Anemia



Perdarahan

Dampak pada Ibu

Meningkatkan risiko anemia selama kehamilan, perdarahan hebat saat persalinan, dan penurunan produktivitas akibat kelelahan ekstrem (Bhutta et al., 2013; Black et al., 2013).



BBLR



Kelahiran Prematur

Dampak pada Janin

Bagi janin, defisiensi zat besi pada ibu dapat menghambat pertumbuhan, meningkatkan risiko Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kelahiran prematur, serta berpotensi menyebabkan gangguan kognitif dan motorik jangka panjang pada anak (Bhutta et al., 2013; Black et al., 2013; Keats et al., 2021; Feumba Dibanda et al., 2024).



2.2 Folat

Penjaga Tumbuh Kembang Janin Pentingnya Folat dalam Mencegah Cacat Lahir (NTD)



Folat (Vitamin B₉) adalah mikronutrien penting yang krusial untuk sintesis DNA, pembelahan sel, dan pembentukan sel darah merah (Bhutta et al., 2013). Bagi calon ibu, folat sangat vital dalam mencegah Cacat Tabung Saraf (NTD) pada janin, seperti spina bifida dan anensefali (De-Regil et al., 2016).

Pembentukan tabung saraf terjadi sangat awal, seringkali sebelum kehamilan disadari, pada minggu-minggu pertama setelah konsepsi (Wantong et al., 2024). Asupan folat yang cukup sejak prakonsepsi hingga trimester pertama kehamilan dapat secara signifikan mengurangi risiko NTD (Bhutta et al., 2013; De-Regil et al., 2016). Memenuhi kebutuhan folat sejak dini adalah langkah preventif penting untuk mendukung perkembangan neurologis janin yang optimal.

Kebutuhan Folat Harian

Kecukupan Gizi (AKG) untuk asam folat bagi wanita usia 19-49 tahun

(Kementerian Kesehatan RI, 2019).

400 mcg/
hari

600 mcg folat/ hari

sejak 1 bulan prakonsepsi hingga trimester pertama, penting cegah NTD (De-Regil et al., 2016)

Sumber Folat yang Baik

- **Sayuran Hijau Gelap:** Bayam, brokoli, daun kelor, daun katuk, daun ubi jalar, dll.
- **Kacang-kacangan:** Lentil, buncis, kacang polong, kacang merah.
- **Biji-bijian Utuh:** Gandum utuh, beras merah.
- **Buah-buahan Sitrus:** Jeruk, lemon, jeruk nipis.
- **Alpukat**
- **Hati** juga merupakan sumber folat yang kaya.





2.3 Kalsium

Peran Kalsium dalam Pembentukan Tulang dan Gigi, Fungsi Saraf, dan Kontraksi Otot

Kalsium adalah mineral paling melimpah di dalam tubuh dan memiliki multifungsi yang vital. Sekitar 99% kalsium dalam disimpan di tulang dan gigi, berfungsi memberikan struktur dan kekuatan (Kementerian Kesehatan RI, 2019).



Kalsium juga sangat penting untuk:

- Membantu transmisi sinyal saraf dan pelepasan neurotransmitter.
- Esensial untuk kontraksi dan relaksasi otot, termasuk otot jantung.
- Berperan sebagai kofaktor dalam proses pembekuan darah.
- Memengaruhi sekresi hormon dan aktivitas beberapa enzim.
- Membantu menjaga irama jantung yang normal dan tekanan darah yang sehat.

Kebutuhan Kalsium Harian untuk Calon Ibu

Kecukupan Gizi (AKG) untuk kalsium bagi wanita usia 19–49 tahun

1000 mg per hari

(Kementerian Kesehatan RI, 2019).



Dampak Kekurangan Kalsium Bagi Ibu



- Osteopenia dan Osteoporosis
- Preeklampsia
- Kram Otot

(Bhutta et al., 2013;
Madanijah et al., 2016;
Wantong et al., 2024)



Bagi Janin

Gangguan Pembentukan Tulang dan Gigi

(Bhutta et al., 2013)





BAB 3

Mengenal Superfood Lokal Tuban

Folate

Ca

Fe

Kabupaten Tuban, dengan kekayaan alam dan keanekaragaman hayati yang melimpah, menyimpan potensi besar sebagai lumbung "superfood" lokal. Berbagai jenis tanaman, terutama daun-daunan yang tumbuh subur di wilayah ini, telah lama dimanfaatkan oleh masyarakat secara tradisional sebagai bahan pangan bergizi dan obat-obatan.

Daun katuk, daun ubi jalar, daun kelor, daun singkong, dan daun bayam adalah contoh nyata dari kekayaan alam Tuban yang kaya akan mikronutrien penting seperti zat besi, folat, dan kalsium (Rahayu et al., 2024; Tharmabalan, 2023).

Bab ini akan mengulas lebih dalam mengenai masing-masing superfood lokal tersebut, termasuk profil nutrisinya berdasarkan hasil penelitian kami, manfaat kesehatan spesifik untuk calon ibu, serta ide-ide pengolahan sederhana untuk membantu Anda mengintegrasikannya ke dalam menu harian.

3.1 Daun Katuk



Daun katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) adalah tanaman perdu yang populer di Indonesia, terutama di daerah pedesaan, termasuk di Tuban.

Tanaman ini dikenal luas karena khasiatnya sebagai galaktagog, yaitu pemicu produksi ASI.

Daunnya berwarna hijau gelap, kecil-kecil, tumbuh rapat, mudah ditemukan, dan dibudidayakan di pekarangan (Majid & Muchtaridi, 2018; Mustarichie et al., 2019).

DAFTAR PUSTAKA

- Afriza, R., Yuska, D., & Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang Korespondensi, P. (2025). Perbedaan Kandungan Zat Gizi Makro dan Mikro pada Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Berdasarkan Metode Perlakuan Pendahuluan. *Jurnal Sehat Mandiri*, 20.
- Ameade, E. P. K., Zakaria, A. P., Abubakar, L., Sandow, R., Abagna, L. A., & Adom, E. (2024). Edible plants used during pregnancy and how they contribute to supporting the health of mother and foetus – a study in Northern Ghana. *International Journal of Complementary & Alternative Medicine*, 17(3), 117–133. <https://doi.org/10.15406/ijcam.2024.17.00693>
- Anuceanu, R., Dinu, M., Hovanet, M. V., Anghel, A. I., Popescu, C. V., & Negreş, S. (2015). A survey of plant iron content—a semi-systematic review. *Nutrients*, 7(12), 10320–10351. <https://doi.org/10.3390/nu7125535>
- Arshad, M. T., Maqsood, S., Ikram, A., & Gnedeka, K. T. (2025). Recent Perspectives on the Pharmacological, Nutraceutical, Functional, and Therapeutic Properties of *Moringa oleifera* Plant. In *Food Science and Nutrition* (Vol. 13, Number 4). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/fsn3.70134>
- Baird, J., Jacob, C., Barker, M., Fall, C. H. D., Hanson, M., Harvey, N. C., Inskip, H. M., Kumaran, K., & Cooper, C. (2017). Developmental origins of health and disease: A lifecourse approach to the prevention of non-communicable diseases. In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 5, Number 1). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare5010014>
- Benkhniq, O., Chaachouay, N., Khamar, H., El Azzouzi, F., Douira, A., & Zidane, L. (2022). Ethnobotanical and ethnopharmacological study of medicinal plants used in the treatment of anemia in the region of Haouz-Rehamna (Morocco). *Journal of Pharmacy and Pharmacognosy Research*, 10(2), 279–302. https://doi.org/10.56499/jppres21.1196_10.2.279
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., Webb, P., Lartey, A., & Black, R. E. (2013). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: What can be done and at what cost? *The Lancet*, 382(9890), 452–477. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60996-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60996-4)
- 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. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *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)
- Čeryová, N., Lidíková, J., Grygorieva, O., Brindza, J., Demianová, A., Jurčaga, L., & Harangozo, Ľ. (2025). Nutritional Composition, Polyphenol Content, and Antioxidant Activity of Swiss Chard (*Beta vulgaris* L. subsp. *cicla*). *Improv Nutr Health Life Qual*, 9(1), 128–135. <https://doi.org/10.15414/ainhlq.2025.0014>

DAFTAR PUSTAKA

De-Regil, L. M., Harding, K. B., & Roche, M. L. (2016). Preconceptional nutrition interventions for adolescent girls and adult women: Global guidelines and gaps in evidence and policy with emphasis on micronutrients. *Journal of Nutrition*, 146(7), 1461S-1470S. <https://doi.org/10.3945/jn.115.223487>

Dorney, E., & Black, K. I. (2018). Preconception care. *Australian Journal of General Practice*, 47(7), 424-429. <https://doi.org/10.31128/AJGP-02-18-4485>

El Bilali, H., Dan Guimbo, I., Nanema, R. K., Falalou, H., Kiebre, Z., Rokka, V. M., Tietiambou, S. R. F., Nanema, J., Dambo, L., Grazioli, F., Naino Jika, A. K., Gonnella, M., & Acasto, F. (2024). Research on Moringa (*Moringa oleifera* Lam.) in Africa. In *Plants* (Vol. 13, Number 12). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/plants13121613>

Fadillah, R. A., Nur, A. V., Rahmasari, K. S., & Waznah, U. (2024). Pengaruh Penambahan Zat Aditif pada Perebusan Daun Singkong (*Manihot esculenta* Crantz) Terhadap Kadar Besi (Fe) Menggunakan Spektrofotometri Serapan Atom. *Fullerene Journal of Chemistry*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.37033/fjc.v9i1.619>

Feumba Dibanda, R., Etame Ntube Ekaney, N., Beack, S. S., Tchuenchieu, A. D., Metsatedem Tongwa, Q., & Mbofung, C. M. (2024). Optimization of the iron content of *Eremomastrax speciosa* drink and evaluation of its antianemic potential. *Discover Plants*, 1(1). <https://doi.org/10.1007/s44372-024-00038-7>

Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2016). *Moringa oleifera*: A review on nutritive importance and its medicinal application. In *Food Science and Human Wellness* (Vol. 5, Number 2, pp. 49-56). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.fshw.2016.04.001>

Guimar De Almeida Brasiel, P., & Potente Dutra Luquetti, S. C. (2021). *Metabolic Programming and Nutrition. New Insights Into Metabolic Syndrome*. IntechOpen. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.92201>

Hill, B., Skouteris, H., Teede, H. J., Bailey, C., Baxter, J. A. B., Bergmeier, H. J., Borges, A. L. V., Harrison, C. L., Jack, B., Jorgensen, L., Lim, S., Montanaro, C., Redman, L., Steegers, E., Stephenson, J., Sundseth, H., Thangaratinam, S., Walker, R., & Boyle, J. A. (2019). Health in preconception, pregnancy and postpartum global alliance: international network preconception research priorities for the prevention of maternal obesity and related pregnancy and long-term complications. *Journal of Clinical Medicine*, 8(12). <https://doi.org/10.3390/jcm8122119>

Irwan, Z. (2020). KANDUNGAN ZAT GIZI DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) BERDASARKAN METODE PENGERINGAN. *Jurnal Kesehatan MAnarang*, 6(1), 69-77. <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m>

DAFTAR PUSTAKA

- Keats, E. C., Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. S., Imdad, A., Black, R. E., & Bhutta, Z. A. (2021). Effective interventions to address maternal and child malnutrition: an update of the evidence. In *The Lancet Child and Adolescent Health* (Vol. 5, Number 5, pp. 367–384). Elsevier B.V. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30274-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30274-1)
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA TENTANG ANGKA KECUKUPAN GIZI UNTUK MASYARAKAT INDONESIA (28 Tahun 2019).
- Kholifah, K., Fandlan, A., & Yuniarti, W. D. (2015). The Study of Iron Metal (Fe) Content in Water Morning Glory Plants (*Ipomoea Aquatica* Forsk) using Atomic Absorption Spectrophotometry (AAS) Method. *J. Nat. Scien. & Math. Res*, 1(2), 72. <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/jnsmr>
- Lukmanul Hakim, I., Mulyani, Y., Farmasi, F., & Bhakti Kencana, U. (2024). Science Midwifery Potential of moringa leaves as antianemia for iron deficiency in white rat experiments. In *Science Midwifery* (Vol. 12, Number 3). Online. www.midwifery.iocspublisher.org/Journalhomepage:www.midwifery.iocspublisher.org
- Madanijah, S., Briawan, D., Rimbawan, R., Zulaikhah, Z., Andarwulan, N., Nuraida, L., Sundjaya, T., Murti, L., Shah, P., & Bindels, J. (2016). Nutritional status of pre-pregnant and pregnant women residing in Bogor district, Indonesia: A cross-sectional dietary and nutrient intake study. *British Journal of Nutrition*, 116, S57–S66. <https://doi.org/10.1017/S000711451600057X>
- Majid, T. S., & Muchtaridi, M. (2018). AKTIVITAS FARMAKOLOGI EKSTRAK DAUN KATUK (*Sauropus androgynus* (L.) Merr). *Farmaka*, 16(2).
- Manggara, A. B., & Shofi, Muh. (2018). Analisis Kandungan Mineral Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lamk.) Menggunakan Spektrometer XRF (X-Ray Fluorescence). *Akta Kimia Indonesia*, 3(1), 104. <https://doi.org/10.12962/j25493736.v3i1.3095>
- McGuire, S. (2015). World health organization. Comprehensive implementation plan on maternal, infant, and young child nutrition. Geneva, Switzerland, 2014. In *Advances in Nutrition* (Vol. 6, Number 1, pp. 134–135). American Society for Nutrition. <https://doi.org/10.3945/an.114.007781>
- Murgia, I., & Morandini, P. (2024). Plant Iron Research in African Countries: Current "Hot Spots", Approaches, and Potentialities. In *Plants* (Vol. 13, Number 1). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/plants13010014>
- Mustarichie, R., Salsabila, T., & Iskandar, Y. (2019). Determination of the major component of water fraction of katuk (*Sauropus androgynous* (L.) Merr.) leaves by liquid chromatography-mass spectrometry. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 11(8), S611–S618. https://doi.org/10.4103/jpbsJPBS_205_19

DAFTAR PUSTAKA

- Nguyen, P. H., Young, M. F., Tran, L. M., Khuong, L. Q., Duong, T. H., Nguyen, H. C., Truong, T. V., Digirolamo, A. M., Martorell, R., & Ramakrishnan, U. (2021). Preconception micronutrient supplementation positively affects child intellectual functioning at 6 y of age: A randomized controlled trial in Vietnam. *American Journal of Clinical Nutrition*, 113(5), 1199–1208. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa423>
- Panova, N., Gerasimova, A., Gentsheva, G., Nikolova, S., Makedonski, L., Velikova, M., Beraich, A., Talhaoui, A., Petkova, N., Batovska, D., & Nikolova, K. (2025). *Moringa oleifera* Lam.: A Nutritional Powerhouse with Multifaceted Pharmacological and Functional Applications. In *Life* (Vol. 15, Number 6). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/life15060881>
- Pareek, A., Pant, M., Gupta, M. M., Kashania, P., Ratan, Y., Jain, V., Pareek, A., & Chuturgoon, A. A. (2023). *Moringa oleifera*: An Updated Comprehensive Review of Its Pharmacological Activities, Ethnomedicinal, Phytopharmaceutical Formulation, Clinical, Phytochemical, and Toxicological Aspects. In *International Journal of Molecular Sciences* (Vol. 24, Number 3). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijms24032098>
- Pratiwi, A. W., Novita, & Winahyu, D. A. (2021). COMPARISON OF IRON (Fe) LEVELS IN MORINGA LEAFES (*Moringa oleifera*) THAT GROW IN HIGHLANDS AND LOWLANDS BY ATOM ABSORPTION SPECTROPHOTOMETRY. *Jurnal Analisis Farmasi*, 6(2), 102–108.
- Surya Atmaja, R. W., Bonowati, E. T., & Nurasih, N. (2022). The effect of Katuk leaf juice on hemoglobin levels among anemic pregnant women in Trimester II. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 10(1), 8. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2022.10\(1\).8-14](https://doi.org/10.21927/ijnd.2022.10(1).8-14)
- Tharmabalan, R. T. (2023). Nutritional Profiles of Four Promising Wild Edible Plants Commonly Consumed by the Semai in Malaysia. *Current Developments in Nutrition*, 7(4). <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2023.100054>
- Usman, H., Silfia, N. N., Narmin, & Dewie, A. (2025). Effectiveness of Moringa Leaf Juice in Increasing Hemoglobin Levels and Reducing Blood Pressure in Pregnant Women with Anemia and Hypertension. *Public Health of Indonesia*, 11(Special Issue), 62–70. <https://doi.org/10.36685/phi.v11iS1.896>
- Wantong, H., Meng, W., Zhang, J., Jin, L., & Jin, L. (2024). Periconceptional supplementation with folic acid or multiple micronutrients containing folic acid and the risk for hypertensive disorders in pregnancy. *Medical Principles and Practice*. <https://doi.org/10.1159/000540322>

PROFIL PENULIS



Nur Cholila, S.Tr.Keb., M.Kes., sosok akademisi dan praktisi kebidanan yang konsisten dalam pengembangan nutrisi dan kesehatan reproduksi. Berbasis di IIKNU Tuban sebagai dosen dan Ketua Lembaga Penjaminan Mutu, keahliannya telah terasah melalui pendidikan tinggi di Universitas Airlangga serta berbagai riset strategis.

Baginya, menulis adalah cara terbaik untuk menyebarkan ilmu pengetahuan agar tidak hanya berhenti di ruang kelas.

Karya terbarunya ini, yang disusun melalui dukungan Hibah PDP 2025, menonjolkan kearifan lokal Tuban sebagai solusi gizi praktis bagi calon ibu. Rekam jejak karyanya yang luas, mulai dari buku *Nutrystyle* di Masa Prakonsepsi hingga panduan asuhan kehamilan komplementer, menunjukkan komitmennya yang mendalam dalam memperkuat derajat kesehatan ibu dan anak. Ia percaya bahwa setiap calon ibu berhak mendapatkan akses informasi yang akurat demi melahirkan generasi cerdas. Penulis dapat dihubungi melalui email: ncholilla@gmail.com

PROFIL PENULIS



Nur Maziyah Hurin'in, S.Tr.Keb., M.Kes. Lahir di Gresik 21 Juli. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang D3 pada Program Studi Kebidanan, Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto lulus tahun 2014, melanjutkan pendidikan D4 Kebidanan FIK Universitas Kadiri dan lulus tahun pada tahun 2015. Pendidikan S2 Ilmu Kesehatan Reproduksi di FK Universitas Airlangga dan lulus tahun pada tahun 2019.

Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 2014 sebagai bidan di klinik swasta di Mojokerto, 2015 sebagai bidan di RS swasta di Gresik, 2020 sebagai editor JCMPPH FK Unair, 2020-Sekarang sebagai bidan praktisi dan owner BnKids Mom n Baby Treatment. Saat ini Maziyah Hurin'in sebagai dosen di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban mengampu mata kuliah Asuhan Kebidanan Remaja dan Pranikah, Asuhan Kebidanan Kehamilan, Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui, Asuhan Kebidanan Wanita dan Gangguan Reproduksi, Teknologi dan Diagnostik dalam Pelayanan Kebidanan, komplementer Treatment Mom and Baby, Parenting, Psikologi Perkembangan, Mikrobiologi, Farmakologi Kebidanan dan Fisika Kesehatan. Maziyah Hurin'in aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi, sebagai Narasumber nasional bidang kebidanan dan kesehatan reproduksi, sebagai penulis buku, aktif penelitian dan pengabdian masyarakat serta publikasi juga mengikuti oral presentasi seminar hasil penelitian dan pengabdian masyarakat, menjadi editor dan Reviewer jurnal ilmiah nasional. Maziyah Hurin'in mendapatkan kategori Best Presenter di kegiatan Oral Presentasi Hasil Pengabdian Masyarakat dari UMPP tahun 2021, menjadi Dosen Berprestasi Optimal Awards tahun 2023 dan 2024, mendapatkan penghargaan Best Tutor Bimbingan Uji Kompetensi Nasional dalam ajang kompetisi Dosen Tahun 2024 dari PT Nuansa Fajar Cemerlang serta meraih Hibah Penelitian Kemdikristek PDP Tahun 2025. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: ziyahgu@gmail.com

PROFIL PENULIS



Tri Yunita Fitria Damayanti, S.Tr.Keb., M.Kes. Lahir di Tuban 12 Juni. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang D3 pada Akademi Kebidanan Nahdlatul Ulama Tuban lulus tahun 2007, melanjutkan pendidikan D4 Kebidanan STIKes Surya Mitra Husada Kediri dan lulus tahun pada tahun 2015. Pendidikan S2 Ilmu Kesehatan Reproduksi di FK Universitas Airlangga dan lulus tahun pada tahun 2019.

Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 2007 sebagai Staff Akademik di AKBID NU Tuban dan bidan pelaksana di Klinik NU Montong Tuban, 2012 sebagai Koordinator kemahasiswaan Prodi Kebidanan di STIK :S Nahdlatul Ulama Tuban, 2020 sebagai Sekretaris Prodi S. Gizi STIKES Nahdlatul Ulama Tuban, 2021 Sekarang sebagai Wakil Rektor III Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban Tahun 2023 sekarang sebagai surveior akreditasi FKTP Kemenkes LPA LAMFI sekaligus pengurus Pusat LAMFI, Sebagai Pengurus Cabang Ikatan Bidan Indonesia Kabupaten Tuban. Saat ini Tri Yunita Fitria Damayanti sebagai dosen di Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban mengampu mata kuliah Genetika dan bioreproduksi, Asuhan Kebidanan Remaja dan Pranikah, Asuhan Kebidanan Pelayanan KB, Asuhan Kebidanan Wanita dan Gangguan Reproduksi, Komunikasi dan konseling, Enterpreuner. Tri Yunita Fitria Damayanti aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi, aktif penelitian dan pengabdian masyarakat serta publikasi juga mengikuti oral presentasi seminar hasil penelitian dan pengabdian masyarakat. Tri Yunita Fitria Damayanti sebagai Pemenang hibah penelitian dosen pemula DIKTI tahun 2023 dan saat ini sedang menempuh Doktorat Ilmu Kedokteran Universitas Airlangga sebagai Awardee LPDP PK 247.

SUPERFOOD LOKAL UNTUK CALON IBU PENUHI KEBUTUHAN ZAT BESI, FOLAT DAN KALSIMUM SEJAK PRAKONSEPSI

Masa prakonsepsi atau masa sebelum kehamilan adalah fondasi utama bagi kesehatan ibu dan masa depan buah hati. Sayangnya, banyak calon ibu yang belum menyadari pentingnya pemenuhan nutrisi esensial seperti zat besi, folat, dan kalsium jauh sebelum garis dua di testpack muncul. Kekurangan zat gizi pada masa ini dapat berdampak serius, mulai dari risiko anemia pada ibu hingga gangguan perkembangan janin.

Kabupaten Tuban dianugerahi kekayaan alam yang luar biasa. Daun kelor, daun katuk, daun ubi jalar, daun singkong, dan bayam yang mudah kita temukan di pekarangan ternyata merupakan “superfood” dengan profil gizi unggulan yang tidak kalah dengan suplemen mahal.

Booklet ini hadir sebagai panduan praktis bagi para calon ibu di Kabupaten Tuban untuk mengenal potensi pangan lokal tersebut. Di dalamnya, kami menyajikan data ilmiah mengenai kandungan gizi, manfaat kesehatan, hingga inspirasi resep sederhana yang lezat dan bergizi.



IKAPI

CV. Tahta Media Group

Sukoharjo, Jawa Tengah

Web : www.tahtamedia.co.id

Ig : tahtamedia group

Telp/WA : +62 896 5427 3996



000001 82475-1842-002