

KEAJAIBAN DAUN KELOR, UBI BANGGAI & KEDELAI :

CAMILAN SEHAT PENYELAMAT IBU HAMIL

Bdn. Irnawati, SST., M.Tr.Keb.
Bdn. Nur Eka Dyastuti, M.Tr.Keb.
Bdn. Nurasmi, SST., M.Keb.



Keajaiban Daun Kelor, Ubi Banggai & Kedelai: Camilan Sehat Penyelamat Ibu Hamil

Bdn. Irnawati, SST., M.Tr.Keb.
Bdn. Nur Eka Dyastuti, M.Tr.Keb.
Bdn. Nurasmi, SST., M.Keb.

PT CIPTA DIGITAL EDUKASI

Anggota IKAPI: No. 666/DKI/2026



Keajaiban Daun Kelor, Ubi Banggai & Kedelai: Camilan Sehat Penyelamat Ibu Hamil

Penulis : Bdn. Irnawati, SST., M.Tr.Keb., Bdn. Nur Eka
Dyastuti, M.Tr.Keb., dan Bdn. Nurasmi, SST.,
M.Keb.
ISBN : 978-634-7808-57-8 (PDF)
Penyunting Naskah : Teguh Arief Santoso
Tata Letak : Teguh Arief Santoso
Desain Sampul : Novikean Keysah Sanisri

Penerbit

PT Cipta Digital Edukasi

Jl. Wijaya Ii/Wijaya Grand Centre Blok G-15, Desa/Kelurahan Pulo, Kec. Kebayoran Baru,
Kota Adm. Jakarta Selatan, Provinsi DKI Jakarta, Kode Pos: 1216

E-Mail : penerbitcde@gmail.com

Website : cideka.com

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak ciptaan tersebut pertama kali dilakukan pengumuman.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Ketentuan Pidana Sanksi Pelanggaran UU No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta.

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku berjudul *Keajaiban Daun Kelor, Ubi Banggai & Kedelai: Camilan Sehat Penyelamat Ibu Hamil* dapat hadir dan sampai ke tangan pembaca.

Buku ini disusun untuk memperkenalkan kekayaan bahan pangan alami yang mudah ditemukan di sekitar kita, khususnya daun kelor, ubi banggai, dan kedelai, yang dapat diolah menjadi camilan sehat dan bergizi. Harapannya, masyarakat umum dapat lebih mudah memahami dan memanfaatkan bahan-bahan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, terutama untuk mendukung asupan yang lebih baik bagi ibu hamil.

Buku ini ditujukan untuk khalayak luas dan dapat diperoleh oleh siapa saja yang ingin menambah wawasan mengenai olahan pangan sehat berbahan alami. Semoga buku ini bermanfaat dan dapat menjadi inspirasi dalam menghadirkan pilihan camilan yang lebih baik bagi keluarga.

Jakarta, Juli 2026

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
Bab 1: Pentingnya Menjaga Kesehatan di Masa Kehamilan	1
1.1 Masa Kehamilan Penentu Kualitas Generasi Tumbuh Kembang	1
1.2 Mengenal Kekurangan Energi Kronis (KEK)	4
1.3 Dampak Buruk KEK Bagi Ibu dan Bayi	8
1.4 Mengapa Ibu Hamil Butuh Perhatian Khusus?	11
Bab 2: Memahami Masalah Gizi Ibu Hamil di Sekitar Kita ...	16
2.1 KEK di Mata Dunia.....	16
2.2 Tingginya Kasus Gizi Kurang di Indonesia	19
2.3 Kondisi Nyata Ibu Hamil di Sulawesi Tengah	23
2.4 Pentingnya Pemberian Makanan Tambahan (PMT)	26
Bab 3: Menggali Kekayaan Bahan Pangan Lokal	31
3.1 Potensi Hasil Bumi Daerah	31
3.2 Daun Kelor Si Superfood	34
3.3 Ubi Banggai Si Sumber Energi	38
3.4 Kacang Kedelai Si Jagoan Protein	41
Bab 4: Keajaiban Gizi dalam Sehelai Daun Kelor.....	46
4.1 Mengapa Daun Kelor Sangat Istimewa?	46
4.2 Peran Kelor Mencegah Kekurangan Zat Besi	49
4.3 Mengubah Daun Segar Menjadi Tepung.....	53
4.4 Proses Pembuatan Tepung Kelor di Rumah.....	56

Bab 5: Mengenal Lebih Dekat Ubi Banggai	61
5.1 Asal Muasal Ubi Banggai.....	61
5.2 Mengapa Ubi Perlu Dijadikan Tepung?	64
5.3 Tahap Membersihkan dan Mengiris Ubi	68
5.4 Pengeringan dan Penghalusan	71
Bab 6: Kacang Kedelai Sebagai Penunjang Kesehatan	76
6.1 Rahasia Protein Tinggi Kedelai.....	76
6.2 Kedelai Sebagai Penambah Gizi Makanan	79
6.3 Proses Memilih dan Membersihkan Biji Kedelai.....	82
6.4 Menggiling Kedelai Menjadi Tepung Serbaguna	86
Bab 7: Ide Cerdas Membuat Camilan Sehat Ibu Hamil	91
7.1 Mengapa Memilih Bentuk Biskuit (Cookies)?.....	91
7.2 Biskuit (Cookies) sebagai Teman Makan Tambahan.....	94
7.3 Menggabungkan Tiga Bahan Pangan Lokal	97
7.4 Menyiapkan Bahan Tambahan Lainnya.....	100
Bab 8: Proses Dapur: Cara Membuat Cookies Bergizi.....	104
8.1 Menakar dan Meracik Resep.....	104
8.2 Mencampur Adonan Hingga Kalis.....	107
8.3 Membentuk Cookies yang Menarik	111
8.4 Memanggang Cookies di Dalam Oven	114
Bab 9: Menguji Rasa dan Penampilan Makanan	118
9.1 Apa Itu Uji Kesukaan (Organoleptik)?	118
9.2 Daya Tarik Sebuah Warna	121
9.3 Pentingnya Aroma yang Menggugah Selera	125
9.4 Menilai Kelezatan dan Rasa Renyah.....	128
Bab 10: Mencari Resep yang Paling Digemari.....	133

10.1 Skala Penilaian Para Pencicip Makanan	133
10.2 Persaingan Lima Resep Andalan.....	136
10.3 Resep Kelima (F5) Keluar Sebagai Juara.....	140
10.4 Mengapa Resep F5 Paling Disukai?.....	144
Bab 11: Membedah Kandungan Gizi Cookies Juara	148
11.1 Mengecek Kandungan Protein dan Lemak Baik.....	148
11.2 Sumber Energi Utama dari Karbohidrat.....	152
11.3 Kandungan Vitamin dan Mineral Penting.....	155
11.4 Apakah Telah Memenuhi Standar Kesehatan?	159
Bab 12 Langkah Nyata Wujudkan Ibu Hamil Sehat.....	163
12.1 Jadikan Cookies Sebagai Teman Ngemil Harian	163
12.2 Harapan Naiknya Berat Badan Ibu Hamil.....	166
12.3 Harapan Naiknya Kadar Hemoglobin Ibu Hamil.....	170
12.4 Mencegah Kekurangan Zat Besi Sejak Dini Demi Kelancaran Persalinan dan Nifas	174
Daftar Pustaka.....	179
Profil Penulis	190

Daftar Pustaka

- Barker, D. J. P. (2018). The developmental origins of adult disease. *Journal of the American College of Nutrition*, 23(6), 588S–595S.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., & Uauy, R. (2021). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451.
- Lassi, Z. S., Moin, A., & Bhutta, Z. A. (2020). Nutrition in pregnancy and early childhood and associations with obesity in developing countries. *Maternal & Child Nutrition*, 16(S2), e12999.
- Rahman, M. S., Howlader, T., Masud, M. S., & Rahman, M. L. (2021). Association of low-birth weight with malnutrition in children under five years in Bangladesh: Do mother's education, socio-economic status, and birth interval matter? *PLOS ONE*, 11(6), e0157814.
- Soma-Pillay, P., Nelson-Piercy, C., Tolppanen, H., & Mebazaa, A. (2021). Physiological changes in pregnancy. *Cardiovascular Journal of Africa*, 27(2), 89–94.
- World Health Organization. (2020). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. World Health Organization Press.

- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 14(4), e12617.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., & Uauy, R. (2021). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451.
- Chesir, D. P. (2024). Hubungan tingkat pendapatan keluarga dan pola konsumsi ibu hamil dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) di wilayah kerja Puskesmas Toili I dan Puskesmas Sinorang Kabupaten Banggai Sulawesi Tengah. Universitas Hasanuddin.
- Imdad, A., & Bhutta, Z. A. (2020). Maternal nutrition and birth outcomes: Effect of balanced protein-energy supplementation. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 26(1), 178–190.
- Ota, E., Hori, H., Mori, R., Tobe-Gai, R., & Farrar, D. (2021). Antenatal dietary education and supplementation to increase energy and protein intake. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6(6), CD000032.
- Torlesse, H., Cronin, A. A., Sebayang, S. K., & Nandy, R. (2021). Determinants of stunting in Indonesian children: Evidence from a cross-sectional survey indicate a prominent role for the water, sanitation and hygiene sector in stunting reduction. *BMC Public Health*, 16(1), 669.
- World Health Organization. (2021). *Malnutrition in women*. World Health Organization.

- Food and Agriculture Organization. (2019). The state of food security and nutrition in the world. FAO.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2016). Moringa oleifera: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science and Human Wellness*, 5(2), 49–56.
- Johns, T., & Eyzaguirre, P. B. (2017). Linking biodiversity, diet and health in policy and practice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65(2), 182–189.
- Leone, A., Spada, A., Battezzati, A., Schiraldi, A., Aristil, J., & Bertoli, S. (2015). Cultivation, genetic, ethnopharmacology, phytochemistry and pharmacology of Moringa oleifera leaves: An overview. *International Journal of Molecular Sciences*, 16(6), 12791–12835.
- Messina, M. (2020). Soy and health update: Evaluation of the clinical and epidemiologic literature. *Nutrients*, 8(12), 754.
- Rizzo, G., & Baroni, L. (2021). Soy, soy foods and their role in vegetarian diets. *Nutrients*, 10(1), 43.
- Woolfe, J. A. (2020). Sweet potato: An untapped food resource. Cambridge University Press.
- Dhakar, R. C., Maurya, S. D., Pooniya, B. K., Bairwa, N., & Gupta, M. (2019). Moringa: The herbal gold to combat malnutrition. *Chronicles of Young Scientists*, 2(3), 119–125.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2016). Moringa oleifera: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science and Human Wellness*, 5(2), 49–56.

- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2020). *Moringa oleifera*: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science and Human Wellness*, 5(2), 49–56.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2020). *Moringa oleifera*: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science and Human Wellness*, 5(2), 49–56.
- Leone, A., Spada, A., Battezzati, A., Schiraldi, A., Aristil, J., & Bertoli, S. (2021). Cultivation, genetic, ethnopharmacology, phytochemistry and pharmacology of *Moringa oleifera* leaves: An overview. *International Journal of Molecular Sciences*, 16(6), 12791–12835.
- Aprianita, A., Purwandari, U., Watson, B., & Vasiljevic, T. (2019). Physico-chemical properties of flours and starches from selected commercial tubers available in Australia. *International Food Research Journal*, 16(2), 507–520.
- Fellows, P. J. (2020). *Food processing technology: Principles and practice*. Woodhead Publishing.
- Fellows, P. J. (2020). *Food processing technology: Principles and practice*. Woodhead Publishing.
- Food and Agriculture Organization. (2019). *The state of food security and nutrition in the world*. FAO.
- Nurdjanah, S., Yuliana, N., & Sugiharto, R. (2020). Diversification of local food based on tuber flour to support food security. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 411(1), 012054.

- Nurmala, T., Suganda, T., & Irwan, A. W. (2018). Potensi pangan lokal untuk mendukung ketahanan pangan nasional. *Jurnal Pangan*, 27(1), 1–10.
- Rahman, M. S. (2021). *Handbook of food preservation*. CRC Press.
- Rahman, M. S., Islam, M. N., & Begum, R. (2021). Drying characteristics and quality evaluation of root and tuber flour products. *Journal of Food Processing and Preservation*, 45(3), 1–10.
- Liu, K. (2021). *Soybeans: Chemistry, technology, and utilization*. Springer Science & Business Media.
- Messina, M. (2021). Soy and health update: Evaluation of the clinical and epidemiologic literature. *Nutrients*, 8(12), 754.
- Rizzo, G., & Baroni, L. (2018). Soy, soy foods and their role in vegetarian diets. *Nutrients*, 10(1), 43.
- Singh, P., Kumar, R., Sabapathy, S. N., & Bawa, A. S. (2020). Functional and edible uses of soy protein products. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 7(1), 14–28.
- Aini, N., Rahmawati, D., & Lestari, P. (2021). Pemanfaatan pangan lokal sebagai makanan tambahan untuk ibu hamil risiko kekurangan energi kronis. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 85–92.
- Gernand, A. D., Schulze, K. J., Stewart, C. P., West, K. P., & Christian, P. (2022). Micronutrient deficiencies in pregnancy worldwide: Health effects and prevention. *Nature Reviews Endocrinology*, 18(5), 274–289.

- Ghiffari, E. M., Harna, H., Angkasa, D., Wahyuni, Y., & Purwara, L. (2021). Kecukupan gizi, pengetahuan, dan anemia ibu hamil. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 1–10.
- Hardinsyah, Anwar, K., Martini, R., Syah, M. N. H., Ilmi, I. M. B., Artanti, G. D., & Prasetyo, T. J. (2021). Menu bergizi menggunakan pangan lokal bagi ibu hamil. *Perhimpunan Pakar Pangan dan Gizi Indonesia*.
- Kominiarek, M. A., & Rajan, P. (2020). Nutrition recommendations in pregnancy and lactation. *Medical Clinics of North America*, 104(2), 351–366.
- Mousa, A., Naqash, A., & Lim, S. (2021). Macronutrient and micronutrient intake during pregnancy: An overview of recent evidence. *Nutrients*, 13(2), 1–20.
- Nugraheni, S. A., Fitranti, D. Y., & Dieny, F. F. (2021). Development of local food-based supplementary snacks for pregnant women: Nutritional and acceptability perspectives. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(F), 248–253.
- Sari, R., & Wahyuni, S. (2022). Pengembangan makanan tambahan berbasis pangan lokal untuk meningkatkan status gizi ibu hamil. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 14(1), 33–41.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2020). *Moringa oleifera*: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science and Human Wellness*, 9(1), 49–56.
- Leone, A., Spada, A., Battezzati, A., Schiraldi, A., Aristil, J., & Bertoli, S. (2021). Cultivation, genetic, ethnopharmacology,

phytochemistry and pharmacology of *Moringa oleifera* leaves: An overview. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(11), 1–31.

Nisa, K., Rahman, F., & Putri, A. (2022). Studi pembuatan cookies dengan penambahan tepung daun kelor (*Moringa oleifera*) dan tepung biji kacang hijau (*Vigna radiata*). *Nutriology Jurnal: Pangan, Gizi, Kesehatan*, 3(2), 45–53.

Rahmawati, L., & Asmawati. (2020). Inovasi pembuatan cookies kaya gizi dengan proporsi tepung bekatul dan tepung kedelai. *Agrotek UMMat*, 7(1), 12–20.

Sari, N., Putri, R. M., & Wahyuni, S. (2022). Karakteristik sensoris cookies berbasis tepung pangan lokal sebagai alternatif makanan sehat. *Jurnal Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian*, 17(2), 85–94.

Suriati, L., Yusa, N. M., & Wiadnyani, A. A. I. S. (2022). Effect of processing methods on nutritional quality and sensory characteristics of local food-based functional cookies. *Food Research*, 6(3), 152–160.

Chambers, E., & Chambers, D. H. (2022). Sensory testing methods and consumer preferences in food product development. *Foods*, 11(9), 1–15.

Kurniawati, D., Prasetyo, H., & Lestari, R. (2021). Karakteristik sensoris cookies berbahan dasar tepung daun kelor dan tepung mocaf. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi*, 20(1), 34–42.

Meilgaard, M., Civille, G. V., & Carr, B. T. (2021). *Sensory evaluation techniques* (6th ed.). CRC Press.

- Pratiwi, D., & Nugrahani, R. (2022). Karakteristik tekstur dan daya terima cookies berbasis tepung lokal. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 12(2), 88–96.
- Rahmawati, A., Sari, M., & Hidayat, T. (2021). Analisis mutu sensoris produk pangan berbasis bahan lokal pada pengembangan makanan sehat. *Jurnal Teknologi Pangan Indonesia*, 13(1), 45–53.
- Sari, N., Wulandari, D., & Hasanah, U. (2022). Uji organoleptik produk cookies berbasis pangan lokal sebagai alternatif makanan tambahan bergizi. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(2), 95–103.
- Sigurdson, G. T., Tang, P., & Giusti, M. M. (2022). Natural colorants: Food colorants from natural sources and their applications in food systems. *Annual Review of Food Science and Technology*, 13, 35–52.
- Spence, C. (2021). The influence of color on the perception of food and drink. *Current Opinion in Food Science*, 40, 104–109.
- Lawless, H. T., & Heymann, H. (2022). *Sensory evaluation of food: Principles and practices* (3rd ed.). Springer.
- Lestari, N., & Yusuf, R. (2022). Uji organoleptik dan daya terima cookies berbasis pangan lokal untuk makanan tambahan ibu hamil. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 78–86.
- Nurhayati, S., Rahmawati, D., & Putri, A. (2021). Pengaruh formulasi bahan pangan lokal terhadap mutu sensoris produk olahan. *Jurnal Teknologi Pangan Indonesia*, 14(2), 102–110.

- Pathare, P. B., & Opara, U. L. (2021). Quality attributes of fruits and vegetables: Assessment methods for consumer acceptance. *Food Quality and Safety*, 5(1), 1–12.
- Peryam, D. R., & Pilgrim, F. J. (2021). Hedonic scale method of measuring food preferences. *Food Technology*, 75(4), 32–36.
- Pratiwi, D., Handayani, S., & Putra, A. (2021). Pemanfaatan tepung lokal dalam pengembangan cookies bergizi tinggi sebagai pangan fungsional. *Jurnal Teknologi Pangan*, 15(1), 21–30.
- Sari, M., & Wibowo, A. (2022). Analisis kualitas sensoris pada produk pangan berbasis bahan lokal. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(1), 55–63.
- Shah, M. A., Mir, S. A., & Pala, S. A. (2022). Functional foods: Concept, development and its significance in human health. *Journal of Food Science and Technology*, 59(7), 2533–2545.
- Friedman, M., & Brandon, D. L. (2021). Nutritional and health benefits of soy proteins. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 69(15), 4357–4371.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2020). Moringa oleifera: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science and Human Wellness*, 9(1), 49–56.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman gizi seimbang pada masa kehamilan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Koletzko, B., Godfrey, K. M., Poston, L., Szajewska, H., van Goudoever, J. B., de Waard, M., & Brands, B. (2020). Nutrition during pregnancy, lactation and early childhood and

- its implications for maternal and long-term child health. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 76(2), 93–101.
- Mitra, S. (2021). Nutritional status of pregnant women and importance of micronutrients in pregnancy. *Journal of Food and Nutrition Research*, 9(3), 145–152.
- Rahman, A., Putri, D., & Hidayat, T. (2021). Potensi umbi lokal sebagai sumber karbohidrat alternatif dalam pengembangan pangan fungsional. *Jurnal Pangan Nusantara*, 5(2), 67–75.
- Sari, N., & Wijayanti, R. (2022). Pemanfaatan tepung umbi lokal pada pembuatan cookies sebagai makanan tambahan bergizi. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 14(1), 41–49.
- World Health Organization. (2021). WHO recommendations on maternal nutrition during pregnancy. Geneva: World Health Organization.
- Achebe, M. M., & Gaftor-Gvili, A. (2021). How I treat anemia in pregnancy: Iron, cobalamin, and folate. *Blood*, 137(10), 1293–1298.
- Fitriani, D., & Wahyuni, S. (2022). Pengaruh edukasi gizi dan pemberian makanan tambahan terhadap status gizi ibu hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 88–96.
- Iskandar, M., Hadi, A. J., & Nurhaedar, J. (2020). Pengaruh pemberian daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 78–85.
- Milman, N. (2021). Iron and pregnancy—A delicate balance. *Annals of Hematology*, 100(2), 309–318.

- Mousa, A., Naqash, A., & Lim, S. (2021). Macronutrient and micronutrient intake during pregnancy: An overview of recent evidence. *Nutrients*, 13(2), 1–20.
- Nurhayati, R., Putra, A., & Lestari, D. (2021). Pemanfaatan pangan lokal sebagai makanan tambahan untuk ibu hamil risiko kekurangan energi kronis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 145–153.
- Tapsell, L. C., Neale, E. P., Satija, A., & Hu, F. B. (2020). Foods, nutrients, and dietary patterns: Interconnections and implications for dietary guidelines. *Advances in Nutrition*, 11(2), 219–229.
- World Health Organization. (2020). *Anaemia in women and children*. Geneva: World Health Organization.

Buku referensi berjudul: Keajaiban Daun Kelor, Ubi Banggai & Kedelai: Camilan Sehat Penyelamat Ibu Hamil ini mengangkat kekayaan pangan alami dari daun kelor, ubi banggai, dan kedelai sebagai pilihan camilan bergizi yang mudah ditemukan dan diolah. Setiap bahan dibahas dari sisi manfaatnya dalam mendukung kebutuhan nutrisi harian, terutama bagi ibu hamil, serta berbagai ide olahan praktis yang tetap lezat dan sederhana dibuat di rumah.

Dengan penyajian yang ringan dan mudah dipahami, buku ini ditujukan untuk masyarakat umum yang ingin mengenal alternatif makanan sehat dari bahan lokal. Buku ini juga dipasarkan secara luas agar dapat menjadi inspirasi keluarga dalam memilih camilan yang lebih bergizi dan terjangkau untuk kehidupan sehari-hari.