

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENINGKATAN GIZI SEIMBANG DAN MAKANAN TAMBAHAN UNTUK PENCEGAHAN RESIKO TINGGI ANEMIA PADA IBU HAMIL DAN GANGGUAN PERTUMBUHAN JANIN

Hartati¹, Afiyah Sri Harnany², Sumarni³, Suryo Pratikwo⁴, Indar Widowati⁵

¹²³⁴⁵Program Studi Keperawatan Pekalongan, Poltekkes Kemenkes Semarang

*e-mail korespondensi : hartatilana@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Tingginya ibu hamil anemia dan kekurangan energi kronis(KEK) di wilayah Puskesmas Pekalongan Selatan kota Pekalongan. Anemia dan KEK menjadi faktor resiko tinggi terjadinya kematian ibu dan gangguan pertumbuhan pada janin. Kematian dan gangguan pertumbuhan janin dapat diantisipasi melalui upaya bidang kesehatan ibu dan anak dan berkolaborasi dengan ahli gizi. Gizi seimbang bagi ibu hamil dan pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil KEK sebagai upaya dasar dalam bidang kesehatan. Kecukupan gizi pada ibu hamil dapat mencegah terjadinya anemia yang berdampak perdarahan pada persalinan, sedangkan pemberian makanan tambahan terutama di perlukan untuk ibu hamil yang mengalami Kekurangan energi kronis, supaya tidak berdampak pada gangguan pertumbuhan janin.

Tujuan : Meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader dan ibu hamil agar mengetahui pencegahan resiko tinggi pada ibu hamil dan janin melalui upaya peningkatan Gizi seimbang bagi ibu hamil dan pembuatan makanan tambahan.

Metode : Pemberdayaan dengan pelatihan dan pendampingan tentang Pelatihan gizi seimbang dan makanan tambahan untuk pencegahan resiko tinggi pada ibu hamil dan janin. Dilakukan pre test sebelum dilakukan pelatihan dan pendampingan kemudian post test di akhir. Penambahan deteksi dini menggunakan aplikasi mother serta meningkatkan edukasi variasi menu pada ibu hamil sebagai menu yang menarik dan bergizi.

Hasil : Hasil akhir kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada peningkatan pengetahuan sasaran kegiatan dalam Pelatihan gizi seimbang dan makanan tambahan untuk pencegahan resiko tinggi pada ibu hamil dan janin.

Simpulan : Peningkatkan kemampuan menyusun variasi menu sebagai makanan yang menarik serta bergizi untuk ibu hamil.

Keyword : Gizi seimbang , Resiko tinggi Ibu hamil, Resiko tinggi Janin

COMMUNITY EMPOWERMENT IN IMPROVING BALANCED NUTRITION AND SUPPLEMENTARY FOOD FOR THE PREVENTION OF HIGH RISK OF ANEMIA IN PREGNANT WOMEN AND FETAL GROWTH DISORDERS

Hartati¹, Afiyah Sri Harnany², Sumarni³, Suryo Pratikwo⁴, Indar Widowati⁵

¹²³⁴⁵Program Studi Keperawatan Pekalongan, Poltekkes Kemenkes Semarang

*Corresponding Author : hartatilana@gmail.com

ABSTRACT

Background: The high number of pregnant women with anemia and chronic energy deficiency (CED) in the South Pekalongan Health Center area, Pekalongan city. Anemia and CED are high risk factors for maternal death and growth disorders in the fetus. Fetal death and growth disorders can be anticipated through efforts in the maternal and child health sector and collaborating with nutrition experts. Balanced nutrition for pregnant women and providing additional food for KEK pregnant women as a basic effort in the health sector. Adequate nutrition in pregnant women can prevent anemia which results in bleeding during childbirth, while providing additional food is especially necessary for pregnant women who experience chronic energy deficiency, so that it does not impact fetal growth disorders.

Aims: Increase the knowledge and skills of cadres and pregnant women so that they know how to prevent high risks for pregnant women and fetuses through efforts to increase balanced nutrition for pregnant women and make additional food.

Methods: Empowerment with training and assistance regarding training in balanced nutrition and additional food to prevent high risks for pregnant women and fetuses. A pre-test is carried out before training and mentoring is carried out, then a post-test at the end. Adding early detection using the mother application and increasing education on menu variations for pregnant women as an interesting and nutritious menu.

Results: The final results of this service activity can be seen in increasing knowledge of activity targets in training on balanced nutrition and additional food to prevent high risks for pregnant women and fetuses.

Conclusion: Increasing the ability to arrange menu variations as interesting and nutritious food for pregnant women.

Keyword : Balanced nutrition, high risk for pregnant women, high risk for the fetus

Latar Belakang

Ibu hamil harus mengonsumsi makanan yang beraneka ragam variasi dan kualitasnya untuk memenuhi kebutuhan zat gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan janin dalam Rahim. Anak adalah potensi utama bagi masa depan bangsa. Mereka tidak hanya sebagai cikal bakal penerus bangsa, tetapi juga sebagai individu yang diharapkan memiliki daya saing tinggi. Mereka memegang peranan penting dan tanggung jawab yang besar bagi bangsa. Kepribadian dan kualitas individu pada masa dewasa sangat dipengaruhi oleh pengalaman dan pendidikan yang diperoleh pada masa kanak-kanak, pemeliharaan kesehatan bagi anak-anak juga sangat penting. Kualitas anak sangat dipengaruhi kesehatan selama masa tumbuh, kembang anak. Oleh karena itu, masalah kesehatan anak perlu diperhatikan dan dipersiapkan sejak masa janin/ sejak dalam kehamilan.

Upaya bidang kesehatan untuk mengatasi masalah gizi pada masyarakat, terutama masalah kekurangan gizi kronik pada masyarakat dan pada ibu hamil dapat diatasi dengan suplemen makanan tambahan berbahan dasar protein hewani dan nabati. Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya, adanya pengaruh makanan tambahan ekstra sari kedelai terhadap peningkatan gizi ibu hamil Kurang Energi Kronis(KEK) di wilayah Pekalongan Selatan. Makanan berbahan dasar kedelai yaitu tahu dan tempe sebagai alternatif yang sangat baik untuk mengatasi masalah kurang gizi pada masyarakat dan ibu hamil. Kedelai adalah bahan makanan lokal yang dapat diolah dengan cara fermentasi biji kedelai melalui bantuan mikroba, berbentuk serta memiliki bau yang khas serta berwarna putih keabu-abuan dan menjadi makanan tempe. Tahu adalah makanan yang berasal dari sari pati kedelai, melalui proses pemecahan kedelai dan penyaringan untuk diambil sari patinya. Tempe dan tahu adalah makanan sehat, karena mengandung protein nabati yang aman bagi tubuh.. Tempe dan tahu adalah makanan tradisional yang terkenal secara nasional, hampir semua wilayah di Indonesia memproduksi makanan yang

berbahan dasar kedelai sebagai sumber protein nabati. Di Jawa Tengah makanan tempe dan tahu merupakan makanan tradisional yang sangat digemari oleh setiap orang. Di kota Pekalongan makanan tradisional megono sebagai menu makanan wajib masyarakat pekalongan juga selalu dimakan berdampingan dengan masakan tempe dan tahu.

Gizi yang baik selama kehamilan akan membantu ibu dan bayi ibu untuk tetap sehat.

Kebutuhan akan nutrisi tertentu seperti kalsium, zat besi dan asam folat meningkat pada masa kehamilan ini, namun hanya perlu sedikit tambahan energi. Wanita harus didorong untuk makan makanan yang bergizi dan mengontrol berat badan selama masa kehamilan. Pertambahan berat badan yang normal adalah sekitar 10-13 kg untuk wanita yang sebelum kehamilan memiliki berat badan ideal.

Penanggulangan ibu hamil KEK dilaksanakan melalui intervensi gizi spesifik secara lintas program, terutama pada pelaksanaan pelayanan antenatal terpadu. Penanggulangan ibu hamil KEK dilaksanakan melalui intervensi gizi sensitif terintegrasi lintas sektor terkait. Upaya dipemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil yang seimbang untuk kebutuhan ibu dan janin selama masa kehamilan sangat penting karena berdampak pada kesehatan ibu selama masa kehamilan, persalinan dan masa nifas, sedangkan untuk janin akan berdampak untuk pertumbuhan dan perkembangannya sejak masa janin, bahkan sampai dewasa.

Kebutuhan energi pada ibu hamil meningkat selama masa kehamilan untuk Pemeliharaan kesehatan ibu, Pertumbuhan janin, Pembentukan plasenta, pembuluh darah dan jaringan yang baru, Selain itu, tambahan kalori dibutuhkan sebagai tenaga untuk proses metabolisme jaringan baru, persiapan persalinan dan menyusui. Pada ibu hamil normal diperlukan tambahan energi 180 kkal/hari pada Trimester I, 300 kkal/hari pada Trimester II dan III, Ibu hamil KEK memerlukan tambahan energi sebesar 500 kalori/hari

Kebutuhan protein lebih banyak selama kehamilan, protein diperlukan untuk pertumbuhan jaringan pada janin. Ibu hamil KEK membutuhkan tambahan protein: 12-15 gram/hari, diutamakan sumber protein dari ikan terutama ikan laut.

Gizi Ibu hamil adalah asupan nutrisi yang diperlukan pada masa seorang ibu mengandung janin yang akan tumbuh dan berkembang, ibu hamil termasuk kelompok yang rawan gizi, sehingga memerlukan gizi yang cukup dan seimbang agar ibu dan janin mencapai kesehatan optimal. Agar ibu dan janin sehat perlu memperhatikan asupan nutrisi dan kenaikan berat badan ibu. Untuk mencapai gizi optimal sebaiknya memenuhi prinsip gizi seimbang yaitu dengan meningkatkan asupan nutrisi yang mengandung sumber energi atau tenaga, meningkatkan asupan protein hewani dan nabati, menghindari konsumsi minuman ringan/soda/alcohol. Menghindari makanan yang mengandung zat pewarna, pengawet dan penambah rasa atau makanan kemasan. Pantau kenaikan berat badan ibu hamil, kenaikan berat badan ibu selama hamil menandakan keadaan gizi ibu hamil dan sebagai tanda keadaan kesehatan ibu. Kenaikan ibu hamil yang diharapkan adalah 0.5 Kg setiap minggu atau 2 Kg setiap satu bulan. Jika kenaikan berat badan ibu hamil kurang dari 2 Kg dalam satu bulan maka perlu penanganan terkait dengan kebutuhan gizi. Kekurangan gizi pada ibu hamil banyak terjadi di negara-negara berkembang yang meliputi kurang energi kronis (KEK) maupun kekurangan zat gizi mikro. Ibu hamil dengan KEK dapat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan janin serta dapat menyebabkan keguguran, bayi berat lahir rendah (BBLR), kematian neonatal, anemia pada bayi dan asfiksia intra partum. Bayi yang lahir dalam kondisi BBLR mempunyai risiko gangguan pada pertumbuhan dan perkembangannya serta mengalami kekurangan gizi. Pemerintah memberikan perhatian khusus pada ibu hamil kurang energi kronis (KEK) dengan program pemberian makanan tambahan. Semua ibu hamil KEK diberikan tambahan tambahan

makanan biscuit untuk meningkatkan berat badan, namun dari hasil penelitian ibu hamil yang mendapatkan makanan tambahan terkendala dengan pendistribusian dan makanan tambahan tidak dihabiskan (Laelatul Rohmah, 2020). Pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil dalam bentuk biscuit tidak dihabiskan Sebagian besar mengatakan bosan dengan makan biscuit yang terus menerus dengan rasa yang sama.

Pembuatan makanan tambahan dengan bahan tempe dan tahu dilakukan dalam upaya meningkatkan gizi ibu hamil dengan pendekatan budaya dan kebiasaan yang paling disukai oleh Masyarakat setempat. Tempe dan tahu adalah makanan tradisional secara turun temurun, dan disukai Masyarakat di Kota Pekalongan. Agar ibu hamil tidak bosan dengan makanan tambahan yang dikonsumsi dapat diberikan edukasi tentang pengaturan gizi seimbang bagi ibu hamil dan pengolahan makanan tambahan bagi ibu hamil dengan sumber makanan dari tahu dan tempe. dari orang tua. Cara

Tempe dan tahu mengandung zat gizi tinggi protein yang baik untuk kesehatan ibu hamil dan janin dan sangat disukai oleh masyarakat Kota Pekalongan sebagai makanan tambahan megono. Produksi makanan tambahan berbahan tempe dan tahu yang diolah secara inovatif dan dikemas disajikan secara menarik sangat diperlukan supaya dapat mengimbangi kebutuhan ibu hamil yang bosan dengan makanan tambahan dari jenis biscuit. Upaya pelatihan bagi kader dan ibu hamil dalam pemenuhan nutrisi ibu hamil dengan pembuatan menu gizi seimbang dan praktek pembuatan makanan tambahan diperlukan untuk menurunkan kejadian anemia, KEK dan gangguan pertumbuhan janin.

Kuripan Kertoharjo merupakan wilayah administratif kelurahan yang berada di Kecamatan Pekalongan Selatan hasil dari penggabungan dua kelurahan yaitu Kelurahan Kuripan Kidul dan Kelurahan Kertoharjo pada tahun 2013. Luas wilayah Kelurahan Kuripan Kertoharjo sebesar 206,523 Ha dengan

penduduk berjumlah 7.954 jiwa yang mayoritas bermata pencaharian sebagai karyawan/buruh di sektor industri. Kelurahan Kuripan Kertoharjo. Pada tahun 2018 di wilayah Kota Pekalongan Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Pekalongan terdapat 898 kasus ibu hamil dengan KEK. Data dinas kesehatan pekalongan kota pada tahun 2017 jumlah kematian ibu sebanyak 10 orang merupakan urutan ke 13 dari seluruh kota dan kabupaten di Jawa Tengah, penyebab kematian langsung tertinggi karena eklampsia dan urutan kedua karena perdarahan. Penyebab kematian tidak langsung ibu hamil antara lain anemia dan kekurangan energi kronis.

Dari hasil studi pendahuluan di Kelurahan Kuripan Kertoharjo kegiatan pendampingan untuk ibu hamil sudah dilakukan melalui kegiatan kelas ibu hamil. Pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil diberikan lewat kader melalui kegiatan posyandu. Dari wawancara dengan kader ibu hamil yang mengalami KEK sebagian besar mengatakan bosan dengan makanan tambahan biskuit dan ingin tahu pengaturan gizi dan makanan tambahan bagi ibu hamil supaya bisa mengolah makanan tradisional yang bervariasi.

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang diambil dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu perlu adanya "Pemberdayaan masyarakat dalam peningkatan gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan untuk mencegah resiko tinggi Anemia pada ibu hamil dan gangguan pertumbuhan pada janin di wilayah binaan Kelurahan Kuripan Kertoharjo"

Metode Pelaksanaan

Metode pemecahan masalah di kegiatan pengabdian masyarakat Kelurahan Kuripan Kertoharjo Kota Pekalongan, dilakukan dengan metode pelatihan pembuatan menu gizi seimbang dan pembuatan makanan tambahan yang inovatif berbahan dasar tahu dan tempe yang disukai ibu hamil pelatihan dengan metode Pendidikan kesehatan tentang gizi dan pembuatan menu gizi ibu hamil yang seimbang dan praktek pembuatan makanan

tambahan berbahan dasar tahu dan tempe. Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan terlebih dahulu diadakan koordinasi dengan pihak terkait Kelurahan Kuripan Kertoharjo untuk menentukan sasaran kegiatan. Setelah sasaran dipilih yaitu kader dan ibu hamil. Sebelum pelatihan, kader dan ibu hamil diberikan pre-test dan di akhir pelatihan diberikan post-test. Hasil post-test sebagai evaluasi bahwa kegiatan pemberdayaan masyarakat berhasil sehingga diharapkan kader dapat mendampingi dan mendorong setiap ibu hamil untuk meningkatkan kemampuan dalam pengolahan makanan tambahan untuk ibu hamil berbahan tahu dan tempe serta penyusunan menu gizi seimbang bagi ibu hamil.

Pelaksanaan pendampingan dilakukan dengan cara dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok ditunjuk 1 orang sebagai ketua kelompok, kemudian setiap kelompok di dampingi Kader dan instruktur untuk membuat makanan tambahan beberapa variasi olahan tempe dan tahu yang bervariasi dan disukai ibu hamil. Evaluasi keberhasilan pendampingan dengan cara menilai kemampuan peserta melakukan Praktik membuat makanan tambahan berbahan dasar tahu dan tempe yang bervariasi dan disukai ibu hamil.

Hasil dan luaran yang di capai

Pemberdayaan masyarakat dalam peningkatan gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan untuk mencegah resiko tinggi Anemia pada ibu hamil dan gangguan pertumbuhan pada janin mengutamakan edukasi terhadap kader dan ibu hamil tentang pelestarian makanan lokal yang mengandung gizi dan sangat bermanfaat bagi kesehatan khususnya pencegahan resiko tinggi anemia dan gangguan pertumbuhan janin. Upaya yang bisa dilakukan adalah dengan keterlibatan perguruan tinggi bekerja sama dengan puskesmas dan pemerintah daerah/ masyarakat mengadakan kegiatan yang dapat memberdayakan masyarakat khususnya kader dan ibu hamil sehingga bisa berperan

secara aktif dan menumbuhkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terutama dalam meningkatkan sosial ekonomi dan kesehatan Masyarakat khususnya kesehatan ibu dan anak. Kegiatan yang dilakukan berupa pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pengolahan makanan berbahan tahu dan tempe untuk makanan tambahan bagi ibu hamil kurang energi kronis dan penyusunan menu gizi seimbang bagi ibu hamil.. Sasaran kegiatan adalah kader kesehatan dan ibu hamil di wilayah kelurahan kiripan kertoharjo Kota Pekalongan dengan Jumlah peserta sasaran sebanyak 20 orang.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara terkoordinir oleh tim pengabdian dari Prodi D3 Keperawatan Pekalongan Poltekkes Semarang, bekerjasama dengan kelurahan untuk penentuan sasaran yaitu kader kesehatan dan ibu hamil. Narasumber bekerjasama dari Dinas Kesehatan yaitu dari dokter Puskesmas Pekalongan Selatan dan ahli gizi Puskesmas Pekalongan Selatan serta instruktur memasak. Kegiatan pelatihan dilakukan pada sasaran kelompok kader dan ibu hamil untuk mengolah makanan tambahan makanan berbahan tahu dan tempe yang diolah secara inovatif. Pelatihan dengan cara pemberian materi dan praktek memasak, serta dilanjutkan pendampingan oleh kader kesehatan dalam penerapan pembuatan menu gizi seimbang dan pembuatan makanan tambahan untuk ibu hamil KEK. Sebelum pelatihan, Kader dan ibu hamil diberikan pre-test. Kegiatan pelatihan dimulai dari Pendidikan kesehatan tentang materi, kandungan gizi dan manfaat tempe dan tahu, dan aneka makanan berbahan dasar tahu dan tempe untuk meningkatkan protein nabati pada ibu hamil. Kegiatan pelatihan untuk meningkatkan ketrampilan dilanjutkan dengan praktek pembuatan aneka makanan berbahan tempe dan tahu dan di dampingi

oleh instruktur, selanjutnya praktek secara mandiri.

Pelaksanaan pendampingan dilakukan dengan cara peserta dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok ditunjuk 1 orang sebagai ketua kelompok, kemudian setiap kelompok di dampingi kader dan instruktur untuk membuat makanan tambahan berbahan dasar tahu dan tempe, dan menyusun aneka menu olahan makanan tambahan berbahan tempe dan tahu dan dilanjutkan pendampingan praktek memasak. Pelaksanaan pendampingan dilakukan maksimal 3 hari setelah pemberian pelatihan. Evaluasi keberhasilan pendampingan dengan cara menilai kemampuan peserta melakukan praktik membuat makanan tambahan, menyusun menu. Gizi seimbang bagi ibu hamil.

Hasil post-test sebagai evaluasi kegiatan pemberdayaan masyarakat dinilai keberhasilannya berdasarkan peningkatan nilai post test untuk menilai tingkat pengetahuan dan hasil observasi praktik pembuatan aneka makanan tambahan berbahan tahu dan tempe. Uji statistik untuk mengukur tingkat keberhasilan dengan menghitung secara deskriptif meliputi rata-rata kenaikan nilai pre dan post tes.

Gambaran hasil kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut :

Tabel 1. Pengetahuan penyusunan menu gizi seimbang ibu hamil

Menu gizi seimbang Ibu hamil	Pengetahuan			
	Pre		Post	
	f	%	f	%
Baik	0	0	15	75
Sedang	1	5	4	20
Kurang	19	95	1	5
Jumlah	20	100	20	100

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta pengabdian masyarakat tentang pengetahuan gizi ibu hamil dari pre test tidak ada yang mendapatkan nilai baik meningkat pada post test menjadi 75% dengan nilai baik.

Tabel 2. Praktik pembuatan makanan tambahan ibu hamil

Menu gizi seimbang Ibu hamil	Praktek			
	Pre		Post	
	f	%	f	%
Baik	0	0	14	70
Sedang	1	5	5	25
Kurang	19	95	1	5
Jumlah	20	100	20	100

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat praktik peserta pengabdian masyarakat tentang penyusunan makanan tambahan ibu hamil dari pre test hasil praktik menyusun menu gizi seimbang meningkat 70%.

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut :

1. Adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan peserta pengabdian masyarakat meningkat dari tingkat pengetahuan tidak ada nilai baik dan hanya 5 % pengetahuan sedang pada Pre test meningkat menjadi 75 % pada post test.
2. Adanya peningkatan kemampuan praktik pembuatan aneka makanan tambahan berbahan tahu dan tempe dengan nilai baik yang pada awalnya tidak ada dari pre test meningkat pada post test menjadi 70% dengan nilai baik

Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita. 2009. IlmuGizi. Jakarta: GramediaPustakaUtama
- Dinkes Kota Pekalongan. 2017. Profil Kesehatan Kota Pekalongan Tahun 2017.Pekalongan
- Hartati, 2020, Pengaruh modifikasi pembelajaran daring pemberian makanan tambahan extra susu sari kedelai terhadap IMT, LILA HB, kadar albumin pada ibu hamil kurang energi kronis(KEK), JLK, Poltekkes semarang
- Herbold, Nanci. 2012. Buku Saku Nutrisi. Jakarta: EGC
- He, Z., Han, G., Cheng, T., Fan, B., & Dong, J. (2018). Evolutionary food quality and location strategies for restaurants in competitive online-to-offline food ordering and delivery markets: An agent-based approach. *International Journal of Production Economic*, 30, 1-12.
- Jauhari, A. dan N. Nasution. 2015. *Nutrisi dan Keperawatan*. Yogyakarta: Jayallmu
- Kewirausahaan dan Ekonomi Kreatif. (2012). Retrieved November 11, 2019, from <https://sbm.binus.ac.id/files/2013/04/Ke-wirausahaan- dan-Ekonomi-Kreatif.pdf>
- Kimes, S., & Laque, P. (2011). *Online, Mobile, and Text Food Ordering in the U.S Restaurant Industri*. Cornell University, 11(Cornell Hospitality Report).
- Pilar-pilar Ekonomi Kreatif. (n.d.). Retrieved November 11, 2019, from <http://www.feb.unpad.ac.id/id/arsip-fakultas-ekonomi-unpad/opini/2198-pilar-pilar-ekonomi-kreatif>
- Sosial Media. (n.d.). Retrieved November 11, 2019, from https://id.wikipedia.org/wiki/Layanan_jejaring_sosial
- <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia/article/view/>