



## Pengaruh Literasi Gizi Terhadap Perilaku Makan Ibu Hamil: *Literature Review*

Nadhira Silmi Alifa<sup>1\*</sup>, Evi Martha<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Indonesia, Depok 16424, Indonesia  
[alifasn@gmail.com](mailto:alifasn@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [evie.martha@ui.ac.id](mailto:evie.martha@ui.ac.id)<sup>2</sup>

Korespondensi Penulis : [alifasn@gmail.com](mailto:alifasn@gmail.com)\*

**Abstract.** *Nutritional problems in pregnant women are still a public health issue that needs serious attention in Indonesia. One of the factors that influence the nutritional status of pregnant women is eating behavior, which is also influenced by the level of nutritional literacy. Nutrition literacy includes the ability to access, understand, evaluate, and apply nutritional information in everyday life. This study aims to examine the relationship between nutritional literacy and eating behavior of pregnant women through the Systematic Literature Review approach by following the Prisma guidelines. Literature sources are obtained from Google Scholar and Pubmed, published in the range of 2020-2025, and selected based on inclusion and exclusion criteria. A total of five relevant articles have been analyzed descriptively. The results of the study show that the majority of pregnant women have a low level of nutritional literacy, which is often in line with the low quality of food intake and compliance with nutrition recommendations. However, no explicit evidence was found about the direct influence of nutritional literacy on eating behavior. In addition, the awareness of individual pregnant women also plays an important role in actualizing nutritional information into a healthy eating practice. Therefore, increased nutritional literacy must be accompanied by efforts to build awareness and motivation of pregnant women through consistent and contextual education of health workers and other related parties.*

**Keywords:** *Eating Behavior; Nutrition Literacy; Pregnant Women*

**Abstrak.** Permasalahan gizi pada ibu hamil masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius di Indonesia. Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi ibu hamil adalah perilaku makan, yang juga dipengaruhi oleh tingkat literasi gizi. Literasi gizi mencakup kemampuan untuk mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara literasi gizi dan perilaku makan ibu hamil melalui pendekatan *systematic literature review* dengan mengikuti pedoman PRISMA. Sumber literatur diperoleh dari *Google Scholar* dan *Pubmed*, dipublikasikan dalam rentang tahun 2020–2025, dan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Sebanyak lima artikel relevan telah dianalisis secara deskriptif. Hasil telaah menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki tingkat literasi gizi yang rendah, yang sering kali sejalan dengan rendahnya kualitas asupan makanan dan kepatuhan terhadap anjuran gizi. Namun demikian, tidak ditemukan bukti eksplisit mengenai pengaruh langsung literasi gizi terhadap perilaku makan. Selain itu, kesadaran individu ibu hamil juga berperan penting dalam mengaktualisasikan informasi gizi ke dalam praktik makan yang sehat. Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi harus dibarengi dengan upaya membangun kesadaran dan motivasi ibu hamil melalui edukasi yang konsisten dan kontekstual dari tenaga kesehatan serta pihak terkait lainnya.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil; Literasi Gizi; Perilaku Makan

### 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting yang perlu diperhatikan oleh perempuan terutama pada asupan gizi. Hal tersebut didasarkan pada tingginya angka kematian pada ibu hamil yang terjadi dikarenakan pendarahan, infeksi, dan keracunan kehamilan (Gozali, 2018). Pemenuhan gizi yang optimal selama kehamilan berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, menjaga kesehatan ibu, serta mencegah risiko komplikasi seperti anemia,

berat badan lahir rendah (BBLR), hingga kematian ibu dan bayi. Data Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil usia produktif (25 – 34 tahun) masih cukup tinggi, yaitu mencapai 31,4%. Selain itu, 16,9% ibu hamil mengalami kekurangan energi kronis (KEK), mencerminkan kebutuhan yang belum terpenuhi selama kehamilan (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Hal ini menandakan bahwa masalah gizi pada ibu hamil masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang perlu menjadi perhatian di Indonesia.

Salah satu faktor utama yang memengaruhi status gizi ibu hamil adalah perilaku makan yang meliputi jenis, frekuensi, dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Perilaku makan didefinisikan sebagai kebiasaan individu dalam memilih, mengonsumsi, dan mengatur makanan yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, dan budaya (Mostafazadeh et al., 2024; Zwierczyk et al., 2022). Perilaku makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan fisiologis selama kehamilan sering kali dipengaruhi oleh pengetahuan yang rendah, tradisi lokal, keterbatasan akses pangan bergizi, serta faktor sosial budaya. Salah satu yang perlu untuk ditekankan saat ini adalah terkait dengan literasi gizi yang mana menjadi determinan kunci dalam membentuk perilaku makan ibu hamil.

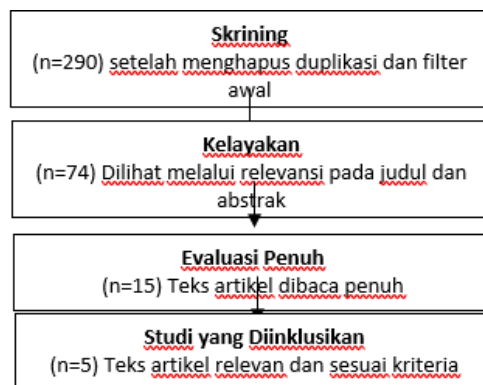
Literasi gizi tidak hanya mencakup kemampuan untuk mengakses informasi, tetapi juga sembari memahami, mengevaluasi, dan mengaplikasikan informasi dalam praktik sehari-hari. Konsep literasi gizi erat kaitannya dengan literasi kesehatan, yaitu kemampuan individu dalam memperoleh, memproses, dan memahami informasi serta layanan kesehatan dasar yang diperlukan untuk membuat keputusan terkait kesehatan. Dalam konteks ini, literasi gizi dapat dipahami sebagai bagian dari literasi kesehatan yang secara spesifik mengacu pada kemampuan individu dalam memahami informasi dasar tentang gizi untuk kemudian digunakan dalam pengambilan keputusan makanan yang sehat dan tepat untuk dirinya. (Carbone & Zoellner, 2012; Fathonah et al., 2020; Velpini et al., 2022; Vettori et al., 2019)

Berbagai studi menunjukkan bahwa literasi gizi yang baik dapat meningkatkan pemilihan makanan sehat, memperbaiki kebiasaan makan, dan pada akhirnya berdampak positif terhadap kesehatan bagi ibu dan janin (Beressa et al., 2024; Li et al., 2024; Nawabi et al., 2021). Namun, literasi gizi di kalangan ibu hamil di Indonesia masih tergolong rendah terutama di wilayah dengan tingkat pendidikan dan akses informasi yang terbatas (Rahmawati et al., 2021). Hal ini mengakibatkan tingginya prevalensi konsumsi makanan tidak bergizi, ketidakseimbangan makronutrien, kebutuhan gizi maternal yang tidak terpenuhi, serta rendahnya kepatuhan terhadap anjuran gizi selama kehamilan.

Meskipun terdapat berbagai intervensi dan program edukasi gizi, hingga kini belum tersedia gambaran yang komprehensif mengenai sejauh mana literasi gizi memengaruhi perilaku makan ibu hamil, khususnya dalam konteks Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan kajian sistematis terhadap literatur yang relevan, baik dari dalam maupun luar negeri, guna merangkum temuan-temuan yang tersedia serta mengevaluasi pola hubungan antara literasi gizi dan perilaku makan ibu hamil. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kejelasan serta landasan bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan status gizi ibu hamil melalui penguatan literasi gizi.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode *systematic review* yang mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Data didapatkan melalui sumber-sumber kredibel yang relevan dan sesuai dengan topik penelitian. Literatur dalam penelitian ini didapatkan melalui *electronic database google scholar* dan PubMed yang dipublikasi selama 5 tahun terakhir yaitu mulai dari 2020-2025 yang mengeksplorasi terkait dengan literasi gizi dan kesehatan pada perilaku makan ibu hamil. Kata kunci yang digunakan adalah “*nutrition literacy*” OR “*health literacy*” AND “*pregnant woman*” OR “*pregnancy*” AND “*eating behavior*”. Kriteria eksklusi yang digunakan adalah artikel penelitian merupakan hasil telaah literatur atau meta analisis, skripsi/tesis/disertasi, dan artikel berbayar (tidak *free access*). Berikut adalah diagram PRISMA penelitian.



**Gambar 1. Alur Penelusuran Literatur**

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melalui proses identifikasi, skrining, dan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 5 artikel ilmiah yang relevan berhasil dianalisis dalam penelitian ini. Artikel-artikel tersebut dipilih karena secara langsung membahas terkait dengan literasi gizi

dan perilaku makan ibu hamil. Berikut adalah ringkasan hasil telaah literatur dalam bentuk tabel:

**Tabel 1. Hasil Telaah Literatur**

Peneliti	Tujuan	Metode	Hasil
Camargo et al., (2022)	Penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat literasi gizi pada perempuan Latina/x selama masa kehamilan dan mengeksplorasi hubungan antara literasi gizi dan posisi sosial ekonomi.	Metode <i>cross-sectional</i> melalui data 2016-2018 dan uji klinis <i>double-blinded, randomized clinical trial</i> .	Sebagian besar partisipan dalam studi ini menunjukkan tingkat literasi gizi yang rendah sehingga pengetahuan mereka terkait dengan asupan nutrisi yang harus dikonsumsi sangat buruk. Dalam sosio ekonomi, literasi gizi yang tidak proper dimiliki ibu hamil juga menunjukkan bahwa mereka tidak memiliki kepemilikan terhadap asuransi kesehatan.
Nawabi et al., (2022)	Mengetahui tingkat literasi kesehatan pada ibu hamil melalui intervensi gaya hidup.	Menggunakan kuesioner dengan instrumen <i>Health Literacy Survey Europe</i> (HLS-EU-16) dan <i>Brief Health Literacy Screener</i> (BHLS).	Hasil menunjukkan sebanyak 61,9% peserta memiliki tingkat literasi yang memadai. GeMuKi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait dengan kehamilan, namun tidak meningkatkan literasi pada kesehatan dan gizi ibu hamil.
Rahmawati et al. (2021)	Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengalaman ibu hamil di Indonesia dalam mencari dan menerima informasi terkait dengan gizi saat kehamilan.	Kualitatif dengan wawancara semi-terstruktur (analisis tematik).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebagian besar ibu hamil menerima informasi gizi secara pasif, bukan mencari secara aktif.</li> <li>2. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber mulai dari tenaga kesehatan, internet, jaringan sosial.</li> <li>3. Tenaga kesehatan tidak memberikan informasi secara konsisten dan tepat waktu.</li> <li>4. Mayoritas menyadari kesenjangan informasi yang mereka terima dari tenaga kesehatan dan ekspektasi mereka.</li> </ol>
Papežová et al., (2023)	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan dan literasi gizi pada ibu hamil.	Metode <i>cross-sectional study</i> dengan instrumen kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi (40 item), serta skala Likert untuk menilai literasi gizi (5 item)	Sebanyak 401 responden ibu hamil menunjukkan bahwa hanya 5% responden yang mencapai skor pengetahuan gizi keseluruhan sebesar $\geq 80\%$ . Pengetahuan terendah ditemukan pada aspek asupan energi optimal, kenaikan berat badan ideal, dan peran mikronutrien selama kehamilan.
Zhou et al., (2022)	Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan dan memvalidasi instrumen penilaian literasi gizi bagi ibu hamil di Tiongkok (NLAI-P)	Melalui <i>Nutrition Literacy Assessment Instrument for Pregnant Women</i> (NLAI-P)	Skor rata-rata NLAI-P adalah $46,59 \pm 9,27$ . Ditemukan bahwa literasi gizi rendah cukup umum terjadi sehingga perlu untuk mengoptimalkan literasi terkait dengan edukasi nutrisi ibu hamil.

## Pembahasan

Dari berbagai literatur yang telah ditinjau, ditemukan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki tingkat literasi gizi yang rendah. Papežová et al., (2023) menunjukkan bahwa hanya

sebagian kecil responden yang memiliki skor pengetahuan gizi yang memadai, bahkan hanya 5% dari total partisipan yang mencapai skor  $\geq 80\%$  dalam aspek pemahaman gizi dasar. Pengetahuan terendah berkaitan dengan asupan energi, kenaikan berat badan ideal selama kehamilan, dan peran mikronutrien seperti zat besi, kalsium, dan asam folat.

Berdasarkan survei *Progress in International Reading Literacy Study* (PIRLS) tahun 2011, Indonesia tercatat sebagai salah satu negara dengan tingkat literasi paling rendah. Literasi diartikan sebagai sebuah kemampuan dalam melakukan eksploitasi dan akses informasi melalui berbagai macam sumber. Dalam tulisannya, Almah (2019) mendefinisikan literasi sebagai salah satu kemampuan oleh seorang individu dalam berbahasa dan berkomunikasi. Hal tersebut dapat dicontohkan seperti membaca, menyimak, berbicara, serta menulis melalui berbagai cara. Istilah “*information literacy*” muncul dan dikemukakan oleh Paul Zurkowski sebagai keterampilan dalam keberaksaraan informasi atau kemelekan informasi. Secara sederhana, literasi diartikan sebagai kemampuan atau minat seseorang dalam membaca. Literasi yang dilakukan secara terus-menerus akan menciptakan sebuah keterampilan yang dapat memberikan pengaruh nyata pada keberhasilan seorang individu.

Literasi gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pendidikan formal, tetapi juga oleh status sosial ekonomi dan akses terhadap sumber informasi. Studi Camargo et al., (2022) menunjukkan bahwa ibu hamil dengan status ekonomi rendah, serta tanpa adanya asuransi kesehatan memiliki literasi gizi yang lebih buruk. Sementara itu, studi oleh Rahmawati et al. (2021) di Indonesia memperkuat temuan tersebut, dengan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil menerima informasi gizi secara pasif dan bergantung pada tenaga kesehatan, media sosial, dan lingkungan sosial. Ironisnya, informasi yang diterima kerap tidak konsisten, tidak kontekstual, dan sering tidak diberikan secara tepat waktu oleh tenaga kesehatan. Meskipun begitu, kebutuhan terkait dengan literasi gizi ibu hamil sudah seharusnya dilakukan secara aktif pribadi oleh masing-masing individu, terutama mengingat pentingnya peran ibu dalam menentukan kualitas asupan gizi selama kehamilan. Literasi gizi yang diperoleh secara aktif memungkinkan ibu hamil untuk lebih kritis dalam memilah informasi yang akurat sehingga akan memiliki kefahaman dalam mengambil keputusan yang tepat untuk memilih makanan bergizi.

Proses pencarian informasi secara aktif juga berkaitan erat dengan *self-efficacy* atau keyakinan diri ibu dalam mengelola kesehatannya sendiri (Diddana et al., 2018; Phillips et al., 2025). Ibu hamil dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih patuh terhadap rekomendasi diet sehat, serta mampu menyaring informasi keliru. *Self-efficacy* juga berperan sebagai penghubung antara literasi gizi dan praktik makan sehat, karena membantu ibu merasa yakin

dalam menerapkan informasi yang diperoleh. Oleh sebab itu, peningkatan literasi gizi perlu disertai upaya membangun kepercayaan diri ibu, agar perubahan perilaku dapat terjadi secara lebih konsisten.

Hasil telaah literatur yang telah dilakukan belum dapat menunjukkan adanya pengaruh atas literasi gizi terhadap perilaku makan ibu hamil. Meskipun sebagian besar ibu hamil dalam studi Mundet et al., (2024) menyadari pentingnya gizi selama kehamilan, kesadaran tersebut belum terimplementasi secara konsisten dalam praktik makan sehari-hari. Banyak yang masih tidak mematuhi pola makan sehat, terutama dalam hal frekuensi makan, porsi yang cukup, serta konsumsi makan kaya nutrisi. Hal ini dapat terjadi karena rendahnya keterampilan dalam menerjemahkan informasi gizi ke dalam tindakan konkret seperti memilih bahan makanan, membaca label pangan, atau mengatur menu harian. Studi Zhou et al., (2022) menyoroti pentingnya adanya instrumen penilaian literasi gizi yang valid seperti NLAI-P, untuk mengukur tingkat literasi gizi ibu hamil secara sistematis. Penelitian dengan instrumen tersebut dapat menjadi referensi di Indonesia dalam membantu mengidentifikasi bagian mana dari pengetahuan gizi yang masih lemah dan membutuhkan penanganan.

Studi program GeMuKi (*Gemeinsam Gesund*) di Jerman yang dilakukan dalam penelitian Nawabi et al., (2022) menunjukkan bahwa intervensi konseling singkat selama pemeriksaan kesehatan kehamilan rutin tidak secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan pada ibu hamil. Meskipun demikian, intervensi tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan spesifik terkait gaya hidup selama kehamilan, seperti nutrisi dan aktivitas fisik ( $\beta = 0,089$ ; 95% CI [0,024–0,154]).

Tidak hanya literasi gizi yang menjadi aspek penting dalam membentuk perilaku makan ibu hamil, tetapi juga kesadaran personal dari ibu hamil itu sendiri memiliki peran yang sangat krusial. Literasi gizi memberikan landasan pengetahuan mulai dari pemahaman tentang jenis makanan, kebutuhan nutrisi selama kehamilan, hingga dampaknya terhadap kesehatan ibu dan janin. Namun, pengetahuan semata tidak selalu berujung pada tindakan terutama jika tidak disertai dengan kesadaran dan kemauan individu untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran ibu hamil menjadi faktor internal yang mendorong perubahan perilaku secara sukarela dan berkelanjutan. Ibu hamil yang memiliki kesadaran tinggi akan pentingnya gizi selama kehamilan cenderung lebih termotivasi untuk mencari informasi, mengikuti anjuran kesehatan, dan mengadopsi pola makan yang sesuai dengan kebutuhan fisiologisnya. Kesadaran ini mencerminkan adanya rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri dan janin, serta kesiapan mental untuk melakukan perubahan perilaku. Dengan demikian, pengaruh literasi gizi terhadap perilaku makan ibu hamil tidak dapat berdiri sendiri tanpa dukungan

kesadaran individu. Literasi gizi membekali ibu dengan informasi, sementara kesadaran diri menjadi pemicu internal yang menggerakkan ibu untuk mengaplikasikan informasi tersebut. Dalam upaya meningkatkan perilaku makan yang sehat pada ibu hamil, penting untuk merancang program yang tidak hanya fokus pada edukasi dan informasi, tetapi juga membangun kesadaran, motivasi, dan kepedulian ibu terhadap pentingnya gizi selama masa kehamilan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil telaah literatur terhadap lima studi yang dianalisis, belum ditemukan bukti empiris yang secara langsung menunjukkan pengaruh literasi gizi terhadap pembentukan perilaku makan ibu hamil. Sebagian besar studi hanya menggambarkan adanya kecenderungan bahwa rendahnya literasi gizi berkorelasi dengan kualitas asupan makanan yang buruk serta kepatuhan yang rendah terhadap rekomendasi gizi selama kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara literasi gizi dan perilaku makan masih belum dipetakan secara jelas dalam konteks kehamilan, terutama di Indonesia. Selain itu, perubahan perilaku makan juga sangat dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesadaran dan motivasi pribadi ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukasi yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membangun kesadaran dan kepercayaan diri ibu dalam menerapkan informasi tersebut. Tenaga kesehatan, pemerintah, dan penyuluh gizi perlu terlibat aktif dalam menyediakan informasi gizi yang mudah dipahami, konsisten, dan sesuai konteks kebutuhan ibu hamil. Temuan ini juga menggarisbawahi pentingnya penelitian lebih lanjut yang secara khusus mengeksplorasi hubungan kausal antara literasi gizi dan perilaku makan ibu hamil, terutama dengan menggunakan instrumen pengukuran yang valid dan kontekstual.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almah, H. (2019). Urgensi Literasi Informasi (Information Literacy) dalam Era Globalisasi: Perpustakaan, Masyarakat, dan Peradaban. *Jurnal Komunika*, 2(1), 42–51.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). SURVEI KESEHATAN INDONESIA (SKI) 2023 DALAM ANGKA.
- Beressa, G., Whiting, S. J., & Belachew, T. (2024). Effect of nutrition education integrating the health belief model and theory of planned behavior on dietary diversity of pregnant women in Southeast Ethiopia: A cluster randomized controlled trial. *Nutrition Journal*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12937-023-00907-z>

- Camargo, J., Ramirez, M., Gajewski, B., Sullivan, D., Carlson, S., & Gibbs, H. (2022). Nutrition literacy among Latina/x people during pregnancy is associated with socioeconomic position. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 122(11), 2097–2105.
- Carbone, E. T., & Zoellner, J. M. (2012). Nutrition and health literacy: A systematic review to inform nutrition research and practice. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(2), 254–265. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.042>
- Diddana, T. Z., Kelkay, G. N., Dola, A. N., & Sadore, A. A. (2018). Effect of nutrition education based on health belief model on nutritional knowledge and dietary practice of pregnant women in Dessie Town, Northeast Ethiopia: A cluster randomized control trial. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/6731815>
- Fathonah, S., Cahyono, E., Sarwi, S., Wusqo, I., Hanifah, N., & Agustin, I. (2020). Pengaruh literasi kesehatan dan literasi gizi terhadap status gizi mahasiswa UNNES. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 3(1), 1063–1070.
- Gozali, W. (2018). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada Ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 2(3), 117–122.
- Li, Q., Piaseu, N., Phumonsakul, S., & Thadakant, S. (2024). Effects of a comprehensive dietary intervention program, promoting nutrition literacy, eating behavior, dietary quality, and gestational weight gain in Chinese urban women with normal body mass index during pregnancy. *Nutrients*, 16(2). <https://doi.org/10.3390/nu16020217>
- Mostafazadeh, P., Jafari, M. J., Mojebi, M. R., Nemati-Vakilabad, R., & Mirzaei, A. (2024). Assessing the relationship between nutrition literacy and eating behaviors among nursing students: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17468-9>
- Mundet, M., Cavia, M., Alonso, S., & Carrillo, C. (2024). Dietary habits and nutritional knowledge of pregnant women: The importance of nutrition education. *Food Journal*, 13(19), 3189–3193.
- Nawabi, F., Krebs, F., Lorenz, L., Shukri, A., Alayli, A., & Stock, S. (2022). Health literacy among pregnant women in a lifestyle intervention trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5808. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105808>
- Nawabi, F., Krebs, F., Vennedey, V., Shukri, A., Lorenz, L., & Stock, S. (2021). Health literacy in pregnant women: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073847>
- Papežová, K., Kapounová, Z., Zelenková, V., & Riad, A. (2023). Nutritional health knowledge and literacy among pregnant women in the Czech Republic: Analytical cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 3931–3939.



- Phillips, A., Bucher, T., Pristijono, P., & Fenton, S. (2025). The relationship between diet quality, nutrition self-efficacy and sources of nutrition information in Australian pregnant women: A cross-sectional analysis. *American Journal of Health Promotion*. <https://doi.org/10.1177/08901171251336931>
- Rahmawati, W., Willcox, J. C., van der Pligt, P., & Worsley, A. (2021). Nutrition information-seeking behaviour of Indonesian pregnant women. *Midwifery*, 100. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103040>
- Velpini, B., Vaccaro, G., Vettori, V., Lorini, C., & Bonaccorsi, G. (2022). What is the impact of nutrition literacy interventions on children's food habits and nutrition security? A scoping review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073839>
- Vettori, V., Lorini, C., Milani, C., & Bonaccorsi, G. (2019). Towards the implementation of a conceptual framework of food and nutrition literacy: Providing healthy eating for the population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245041>
- Zhou, Y., Lyu, Y., Zhao, R., Shi, H., Ye, W., Wen, Z., & Xu, Y. (2022). Development and validation of nutrition literacy assessment instrument for Chinese pregnant women. *Nutrients*, 14(14), 2863–2870.
- Zwierczyk, U., Sowada, C., & Duplaga, M. (2022). Eating choices—The roles of motivation and health literacy: A cross-sectional study. *Nutrients*, 14(19). <https://doi.org/10.3390/nu14194026>