



MAHIKA

Masyarakat Hidup Sehat
dan Mandiri Berbasis
Kearifan Lokal

Desy Dwi Cahyani, S.ST, M.Keb
Dr. Triatmi Andri Yanuarini, S.ST, M.Keb
Dwi Estuning Rahyu, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Sc



NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA

PASAL 113
KETENTUAN PIDANA
SANKSI PELANGGARAN

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).
3. 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 a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah)

MAHIKA

Masyarakat Hidup Sehat dan Mandiri Berbasis Kearifan Lokal

Penulis:

Desy Dwi Cahyani, S.ST, M.Keb

Dr. Triatmi Andri Yanuarini, S.ST, M.Keb

Dwi Estuning Rahyu, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Sc



MAHIKA

Masyarakat Hidup Sehat dan Mandiri Berbasis Kearifan Lokal

*Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia
oleh Penerbit Global Aksara Pers*

ISBN : 978-634-280-185-7

vi + 69 hal.; Ukuran A5 (14,8 x 21 cm)

Cetakan Pertama, Agustus 2026

Copyright © 2026 Global Aksara Pers

Penulis : Desy Dwi Cahyani, S.ST, M.Keb
Dr. Triatmi Andri Yanuarini, S.ST, M.Keb
Dwi Estuning Rahyu, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Sc
Penyunting /Editor : Rahajeng Siti Nur Rahmawati, S.ST, M.Keb
Eny Sendra, S.Kep, Ns, M.Kes
Desain Sampul : Ahmad Rifki
Layouter : Ahmad Rifki

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
dengan bentuk dan cara apa pun tanpa izin tertulis
dari penulis dan penerbit.

Diterbitkan Oleh



CV. Global Aksara Pers

**Anggota IKAPI, Jawa Timur, 2021, No.
282/JTI/2021**

Jl. Wonocolo Utara V/18 Surabaya
+628977416123/+628573269334

globalaksarapers@gmail.com



PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku “MAHIKA (Masya rakat Hidup Sehat dan Mandiri Berbasis Kearifan Lokal)” dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai media edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat dengan memanfaatkan potensi pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar.

MAHIKA hadir sebagai wujud inovasi dalam mengintegrasikan konsep kesehatan, gizi, dan pemberdayaan masyarakat berbasis kearifan lokal. Melalui e-book ini, pembaca diperkenalkan pada berbagai informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan, penerapan gizi seimbang, serta pemanfaatan bahan pangan lokal, seperti daun kelor dan tahu, yang memiliki nilai gizi tinggi dan mudah dijangkau oleh masyarakat.

Penyusunan buku ini diharapkan dapat menjadi sarana edukasi yang praktis, mudah dipahami, dan aplikatif bagi berbagai kalangan, khususnya keluarga, ibu hamil, tenaga kesehatan, mahasiswa, serta masyarakat umum. Selain memberikan

pengetahuan tentang kesehatan, buku ini juga diharapkan mampu mendorong kemandirian masyarakat dalam mengembangkan potensi lokal sebagai upaya peningkatan kesejahteraan.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini pada masa mendatang.

Akhir kata, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam proses penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat serta menjadi salah satu sumber informasi yang bermanfaat dalam mewujudkan masyarakat yang sehat, mandiri, dan berdaya melalui kearifan lokal.

Kediri, Juli 2026

Penulis



DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	vi
FISIOLOGI IBU HAMIL.....	1
A. Pengertian Fisiologi Ibu Hamil.....	1
B. Macam – Macam Perubahan Fisiologi Ibu Hamil.....	2
GIZI IBU HAMIL.....	28
A. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil dengan Status Gizi Kurang	28
B. Dampak Kekurangan Gizi Pada Ibu Hamil	29
C. Pemantauan Status Gizi Ibu Hamil.....	30
D. Perubahan Kebutuhan Zat Gizi Ibu Hamil Sesuai Perubahan Kondisi Fisiologis Ibu Selama Proses Kehamilan	31
E. Perubahan Gizi Ibu Hamil	31
F. Isi Piringku Ibu Hamil.....	34
MAKANAN BERBASIS PANGAN LOKAL.....	35

A. Pengertian Makanan Berbasis Pangan Lokal.....	35
B. Kandungan Gizi Daun Kelor dan Tahu	35
C. Contoh Produk Olahan Berbasis Daun Kelor dan Tahu...	36
RESEP OLAHAN LOKAL.....	37
A. Nugget Tahu Daun Kelor.....	37
B. Perkedel Tahu Daun Kelor	38
C. Sup Bening Daun Kelor dan Tahu	39
D. Bakso Tahu Kelor.....	41
E. Puding Kelor.....	42
F. Cookies Kelor.....	43
G. Brownies Kelor.....	44
H. Mie Kelor.....	45
I. Tahu Isi Kelor.....	46
J. Siomay Tahu Kelor.....	48
K. Sosis Tahu Kelor.....	49
PERENCANAAN USAHA PRODUK LOKAL.....	50
A. Pengertian Perencanaan Usaha Produk Lokal	50
B. Analisis Peluang Usaha	50
C. Tahapan Perencanaan Usaha	51

D. Strategi Pengembangan Prodik Mahika.....	53
E. Pengemasan Produk Mahika.....	53
F. Macam-macam Pengemasan Produk Kelor dan Tahu	54
G. Jenis-jenis Kemasan Berdasarkan Bahan	55
H. Komponen Label Produk.....	55
I. Strategi Branding dan Promosi.....	56
J. Analisis SWOT dan Legalitas.....	57
K. Perhitungan Harga Jual Sederhana.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
PROFIL PENULIS.....	67



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Fertilisasi dan Implantasi	2
Gambar 2 Hormon Kehamilan	3
Gambar 3 Fisiologi Pernafasan Pada Ibu Hamil	5
Gambar 4 Sistem Gastrointestinal Ibu Hamil.....	6
Gambar 5 Perubahan Fisik selama Kehamilan	7
Gambar 6 Perubahan Muskuloskeletal pada Ibu Hamil	8
Gambar 7 Perubahan Payudara pada Ibu Hamil.....	9
Gambar 8 Adaptasi Psikologis Ibu Hamil	10
Gambar 9 Isi Piringku	34
Gambar 10 Nuget Tahu Daun Kelor	37
Gambar 11 Perkedel Tahu Daun Kelor	38
Gambar 12 Sup Bening Daun Kelor dan Tahu	39
Gambar 13 Bakso Tahu Kelor.....	41
Gambar 14 Puding Kelor	42
Gambar 15 Cookies Kelor	43
Gambar 16 Brownies Kelor	44
Gambar 17 Mie Kelor	45
Gambar 18 Tahu Isi Kelor	46
Gambar 19 Siomay Tahu Kelor	48
Gambar 20 Sosis Tahu Kelor	49