



Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang dalam Mengubah Perilaku Nutrisi Wanita Prakonsepsi untuk Pencegahan Stunting

Tutik Hidayati , Iis Hanifah 

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hahshawaty Zainul Hasan Genggong Probolinggo

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2025-07-15

Revised : 2025-08-20

Accepted : 2025-08-31

Keywords:

Education

Balanced nutrition

Behaviour

Stunting

ABSTRACT

Preparation for a healthy pregnancy should be prepared at least three to six months before pregnancy occurs. Adequate nutritional intake during the preconception period is the start of a healthy pregnancy and prevents stunting. One effort to convey nutritional knowledge to preconception mothers is through nutrition education. Through preconception nutrition education, a person's knowledge will increase, which will then have implications for their behavior in fulfilling preconception nutrition. This study aims to analyze the effect of balanced nutrition education on nutritional fulfillment behavior in an effort to prevent stunting in preconception mothers. The research design used was cross-sectional. The population was all preconception women in Gading Village, Probolinggo, totaling 67 people. The sample was determined using a simple random sampling technique and obtained 46 respondents. The research data were analyzed using the Wilcoxon statistical test. The analysis results showed a P value of 0.000, indicating that there is an effect of balanced nutrition education on nutritional fulfillment behavior in an effort to prevent stunting. Balanced nutrition education during the preconception period for expectant mothers is very necessary in improving good behavior in fulfilling balanced nutrition as an effort to prevent stunting from the preconception period.

Kata Kunci:

Edukasi

Gizi seimbang

Perilaku

Stunting

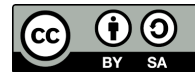
Persiapan kehamilan sehat harus disiapkan setidaknya tiga atau enam bulan sebelum kehamilan terjadi. Kecukupan pemenuhan gizi di masa prakonsepsi menjadi awal kehamilan yang sehat dan mencegah stunting. Salah satu upaya penyampaian pengetahuan gizi kepada ibu prakonsepsi adalah melalui edukasi gizi. Melalui edukasi gizi masa prakonsepsi maka pengetahuan seseorang akan meningkat yang kemudian akan berimplikasi terhadap perilakunya dalam pemenuhan nutrisi prakonsepsi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perilaku pemenuhan gizi dalam upaya pencegahan stunting pada ibu prakonsepsi dengan desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional. Populasi adalah seluruh wanita prakonsepsi di Desa Gading, Probolinggo yang berjumlah 67 orang. Sampel ditentukan dengan teknik simple random sampling dan diperoleh 46 responden. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan nilai P

sebesar 0,000 yang berarti ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perilaku pemenuhan gizi dalam upaya pencegahan stunting. Edukasi gizi seimbang di masa prakonsepsi bagi calon ibu sangat diperlukan dalam meningkatkan perilaku baik pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting sejak masa prakonsepsi.

✉ **Corresponding Author:**

Tutik Hidayati
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan
Telp. 085330681771
Email: afithuafda2702@gmail.com

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license:



PENDAHULUAN

Periode prakonsepsi merupakan periode krusial bagi wanita, karena perilaku sehat di masa prakonsepsi akan bermanfaat bagi dirinya dan janinnya di masa mendatang. Banyak penelitian telah menegaskan bahwa status gizi wanita di masa prakonsepsi akan mempengaruhi kehamilan dan kesehatan bayinya di kemudian hari (Jahan-Mihan et al, 2024). Status gizi ini meliputi berat badan, pola pemenuhan nutrisi, dan cadangan mikronutrien (Utami, Kamsiah, & Siregar, 2020).

Status gizi buruk, baik itu obesitas maupun kondisi kurang gizi pada masa prakonsepsi berakibat pada resiko kelahiran bayi prematur, bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (Fahmi, 2020), dan anomali kongenital (Jahan-Mihan et al, 2024). Akibat buruk dalam waktu jangka Panjang yang akan muncul adalah stunting dan wasting (Khadija et al, 2021). Sedangkan bentuk konsekuensi yang mungkin terjadi pada perempuan usia subur dengan status gizi buruk dapat berupa anemia, perdarahan, preeklamsia, resiko infeksi selama hamil, beresiko menderita penyakit kronis seperti diabetes, bahkan dapat berakhir dengan kematian (Lassi, Z. S et al, 2020).

Pemenuhan nutrisi yang baik saat remaja atau di masa pra konsepsi penting diperhatikan; hal ini karena gizi tersebut akan mempengaruhi kesehatan reproduksi

wanita seperti produksi sel telur yang sehat, pengaturan kerja hormon yang baik, perlindungan terhadap sel telur; hingga pada saat wanita tersebut hamil. Untuk perempuan yang sedang mempersiapkan diri menjadi ibu, asupan gizi yang memadai dan seimbang sangat berpengaruh terhadap kesehatan secara keseluruhan selama masa konsepsi dan kehamilan. Ini juga akan menentukan permasalahan kekurangan gizi selama periode kehamilan (Mataram, 2022; Mangun M, 2024). Asupan makanan yang tidak memadai sebelum dan selama kehamilan dapat mengakibatkan gangguan serius dan berpotensi fatal bagi ibu dan anak, seperti anemia dan kekurangan energi kronis (KEK). Bahkan sebelum pembuahan, malnutrisi dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan anak dan meningkatkan kemungkinan kematian ibu (Hill, B et al, 2020)

Menurut WHO bahwa secara global angka kejadian KEK pada kehamilan ada pada range persentase 35- 75%. Pada tahun 2020 angka resiko kejadian KEK di Indonesia sebesar 9,7% pada ibu hamil. Pada tahun 2022 jumlah ibu hamil yang mengalami KEK sebanyak 5,6 %. Di Kabupaten Probolinggo pada tahun 2021 terdapat ibu hamil dengan KEK sebesar 12,7%. Jumlah ibu hamil yang beresiko kekurangan energi kronik di Desa Gading sebesar 6,2 %.

Telah umum diketahui bahwa pemberian edukasi kesehatan, konseling,

ataupun penyuluhan kesehatan akan membantu meningkatkan sikap dan perilaku sehat seseorang (Scott J, et al, 2022). Penelitian lain menyatakan bahwa pengetahuan akan pemenuhan gizi cukup, perubahan perilaku positif, suplementasi, dan fortifikasi di masa prakonsepsi akan memberikan manfaat yang sangat baik bagi ibu dan keturunannya (Rockliffe, L et al; 2021; Keats, et al, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Rahim dkk menunjukkan terjadi perubahan pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan reproduksi setelah diberikan Kursus Calon Pengantin (Suscatin) kepada wanita prakonsepsi. Dimana sebelum Suscatin hanya 70,4% responden yang berpengetahuan cukup dan 29,6% yang berpengetahuan kurang. Setelah dilakukan Suscatin mengalami peningkatan dimana semua responden berpengetahuan cukup yaitu sebesar 100% dan tidak ada lagi yang berpengetahuan kurang. Saptawati dalam penelitian Iskaryanti, dkk tahun 2023 mengungkapkan bahwa pengetahuan mengenai pentingnya gizi bagi calon ibu dapat meningkatkan kesadaran akan pemenuhan gizi sebelum ia hamil. Sebagaimana penelitian Fifi et al (2022) yang menyatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan gizi prakonsepsi mampu menaikkan tingkat pengetahuan dan sikap para responden penelitian yang sebelumnya negatif, menjadi positif yang artinya pengetahuan mereka menjadi lebih baik dan sikap mereka pada pemenuhan gizi di masa prakonsepsi menjadi baik. Kebaharuan penelitian yang peneliti lakukan yaitu untuk mengetahui perilaku calon ibu untuk mempersiapkan kehamilan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi prakonsepsi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 2024 rata-rata umur pernikahan serta status gizi melalui pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) pada wanita pranikah yang mendaftar di KUA Kecamatan Gading, didapatkan bahwa rata-rata umur pernikahan wanita pranikah adalah 20 tahun, kemudian peneliti melakukan pengukuran LILA dan

mendapatkan data bahwa dari 10 sampel terdapat 4 (60%) wanita pranikah yang memiliki ukuran LILA dibawah 23,5 cm.

Pengetahuan perempuan tentang gizi sebelum kehamilan merupakan salah satu penyebab tidak langsung gizi buruk. Namun, meningkatkan pengetahuan ini melalui pendidikan gizi dapat membantu mencegah gizi buruk dan meningkatkan perilaku masyarakat dalam mengonsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan gizi mereka. Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi sikap seseorang (Rahmy et al., 2020). Salah satu upaya untuk menyampaikan pengetahuan gizi pada wanita prakonsepsi yaitu dengan memberikan edukasi gizi. Pendidikan kesehatan atau edukasi gizi adalah salah satu proses modifikasi perilaku yang bertujuan untuk mempengaruhi atau merubah perilaku masyarakat yang mencakup pengetahuan, sikap dan praktik yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat baik pada individu, kelompok maupun masyarakat serta merupakan bagian dari program kesehatan (Sachman, 2024). Adapun pentingnya menjaga kecukupan gizi bagi wanita pranikah sebelum kehamilan disebabkan karena gizi yang baik akan menunjang fungsi optimal alat-alat reproduksi seperti lancarnya proses pematangan telur, produksi sel telur dengan kualitas baik, dan proses pembuahan yang sempurna. Gizi yang baik juga dapat berperan penting dalam penyediaan cadangan gizi untuk tumbuh-kembang janin. Untuk wanita yang sedang hamil, asupan nutrisi yang memadai dan berimbang sangat berpengaruh terhadap kesehatan secara keseluruhan selama periode pembuahan dan kehamilan, serta berpotensi untuk memutus siklus masalah kekurangan gizi di masa kehamilan (Nita dkk. 2024). Tujuan pada penelitian ini adalah Untuk menganalisis Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Perilaku Pemenuhan Nutrisi dalam upaya pencegahan stunting pada Wanita Prakonsepsi di Desa Gading.

METODE

Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu kuantitatif analitik dengan desain *pre eksperimen*.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Gading pada bulan September 2024.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita prakonsepsi di Desa Gading Probolinggo berjumlah 67 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah Sebagian wanita di Desa Gading Probolinggo berjumlah 46 orang

Pengumpulan Data

Peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian, kemudian menyebarkan *informed consent* untuk ditanda tangani oleh wanita prakonsepsi. Sebelum diberikan edukasi gizi seimbang peneliti melakukan pretest dengan memberikan kuesioner untuk di isi oleh responden. Setelah itu peneliti memberikan edukasi gizi seimbang pada wanita prakonsepsi. Peneliti memberikan kuesioner kembali untuk post test. Setelah selesai pengumpulan data, maka peneliti melakukan rekap data hasil penelitian dan melakukan analisis data penelitian

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah terkumpul dilakukan proses pengolahan data yang terdiri dari *editing, coding, entry data, cleaning, tabulating* Data selanjutnya dianalisis dengan analisis uji deskriptif dan analisis komparatif menggunakan uji *Wilcoxon* nilai signifikansi 0,05

Penelitian ini telah mendapatkan ijin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan dengan nomor 277/KEPK UNHASA/VIII/2024.

HASIL

Dalam data umum ini disajikan mengenai data-data umum dari sampel penelitian Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Perilaku Pemenuhan Nutrisi dalam upaya pencegahan stunting pada Wanita Prakonsepsi di Desa Gading. Data umum tersebut antara lain berupa. umur, pendidikan, dan pekerjaan.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=46)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
26-35	29	63
36-45	15	32,6
46-55	2	4,4
Pendidikan		
Tidak Sekolah	10	21,7
SD/MI	3	6,5
SMP/MTS	15	32,6
SMA/MA	17	37,0
Sarjana	1	2,2
Pekerjaan		
IRT	27	59
Buruh	6	13
Wiraswasta	12	26
PNS	1	2
Total	46	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 36-45 tahun sebanyak 29 orang (63%), pendidikan terakhir ibu balita stunting paling tinggi adalah SMA/MA sebanyak 17 orang (37,0%), dan pekerjaan ibu balita stunting paling banyak adalah IRT sebanyak 27 orang (59,0%).

Tabel 2. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Perilaku Pemenuhan Nutrisi

Perilaku	Edukasi Gizi Seimbang			
	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	6	13,0	27	58,7
Cukup	26	56,5	16	34,8
Kurang	14	30,5	3	6,5
Jumlah	46	100,0	46	100,0
P Value =0,00	a = 0,05			

Berdasarkan tabel 2 diatas sebelum diberikan edukasi responden terbanyak dengan tingkat pengetahuan kurang (30,5%) sejumlah 14 responden. Setelah diberikan edukasi pengetahuan baik meningkat menjadi 58,7% (27 responden) dan pengetahuan cukup 16 responden sebanyak 34,8%. Berdasarkan hasil uji analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai *P value* 0,000.

PEMBAHASAN

Perilaku Pemenuhan Nutrisi dalam upaya pencegahan stunting Sebelum Diberikan Edukasi Gizi Seimbang

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan sebelum diberikan edukasi responden terbanyak dengan tingkat perilaku kurang (56,5%) sejumlah 26 responden.

Calon pengantin perempuan merupakan bagian dari kelompok perempuan yang berpotensi memiliki anak dan perlu menjaga kesehatan tubuh dengan mengonsumsi makanan yang sehat. Hal ini penting karena nutrisi yang baik sebelum menjadi ibu dapat membantu bayi tumbuh dengan baik, tetap sehat setelah lahir, dan menjalani proses persalinan yang lebih aman. Status gizi prakonsepsi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kehamilan dan kesejahteraan bayi. Keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil ditentukan jauh sebelumnya, yaitu pada masa remaja dan dewasa sebelum hamil atau selama menjadi Wanita Usia Subur (WUS), (Siregar, 2023). Kesehatan seorang ibu sebelum hamil, terutama selama tiga hingga enam bulan sebelumnya, memengaruhi kesehatan bayinya. Biasanya, upaya perbaikan gizi dilakukan setelah ibu hamil. Namun, lebih baik mengajarkannya tentang gizi yang baik, terutama cara mencegah bayi terlalu pendek untuk usianya, sebelum dan selama masa persiapan kehamilan (Benedetto et al, 2024). Calon ibu yang menderita anemia, kekurangan gizi, atau kehilangan berat badan secara drastis di masa kehamilan akan meningkatkan risiko calon bayi untuk mengalami gangguan

pertumbuhan. Intervensi nutrisi ibu yang komprehensif yang dimulai pada masa prakonsepsi atau pada awal kehamilan akan menghasilkan panjang dan berat bayi baru lahir yang lebih besar dan dapat menurunkan kejadian stunting menjadi lebih rendah dibanding dengan ibu yang menerima perawatan standar (Benedetto et al, 2024). Pola pertumbuhan yang membaik ini berdampak pada bayi saat pertumbuhan pascakelahiran, meskipun tidak ada intervensi pascakelahiran baik pada ibu maupun bayi. Disamping nutrisi sebelum kehamilan, masa pertumbuhan pada 1000 hari pertama kehidupan juga penting dalam mencegah stunting Oleh sebab itu intervensi suplemen multimikronutrien sebagai program pencegahan stunting dengan sasaran calon pengantin dan ibu hamil sangat penting.

Peneliti beramsumsi bahwa perilaku calon ibu dalam mempersiapkan kehamilan sangat minim sekali sehingga edukasi prakonsepsi sangat penting dalam meningkatkan dan menambah wawasan wanita usia subur tentang gizi prakonsepsi untuk mempersiapkan kehamilan sehat.

Perilaku Pemenuhan Nutrisi dalam upaya pencegahan stunting Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Seimbang

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan setelah diberikan edukasi pengetahuan baik meningkat menjadi 58,7% sebanyak 27 responden.

Pemberian intervensi gizi ternyata tidak cukup dalam pencegahan stunting karena harus diikuti perubahan perilaku masyarakat yang dapat dilakukan melalui intervensi dalam bentuk edukasi. Informasi dalam pendidikan Kesehatan dapat mengubah pola pikir menjadi lebih baik sehingga terjadi perubahan sikap (Lewa, 2021). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Azwar bahwa pengalaman pribadi, budaya, orang lain, media masa, lembaga atau lembaga keagamaan serta faktor emosional individu merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap.

Rusmiati dan Hastono mengemukakan bahwa pembentukan sikap diawali dengan pengetahuan yang dipersepsikan sebagai hal yang positif atau negatif, kemudian diinternalisasikan dalam diri seseorang. Selain itu peningkatan sikap positif atau baik ini karena adanya informasi saat memberikan penyuluhan kesehatan yang mengisyaratkan bahwa pemenuhan nutrisi untuk mencegah stunting itu penting. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan atau penyuluhan gizi sehingga dapat mendorong seseorang untuk mengubah sikap dan perilakunya. Pendidikan ibu dapat menjadi prediktor dan dapat dimodifikasi untuk meningkatkan pertumbuhan dan mengurangi kejadian stunting (Lestari, Shaluhiah & Adi, 2023). Dalam pemberiannya tentu saja perludilakukan berulang-ulang melalui berbagai media (buklet, leaflet, aplikasi digital) secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai makanan sehat dan gizi prakonsepsi (Ningsih & Husna, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa ada perubahan pengetahuan dan sikap dari calon pengantin setelah diberikan edukasi gizi, dimana rata-rata responden sudah mulai memperbaiki pola makan untuk mempersiapkan kehamilan dari edukasi gizi yang telah diberikan sebelumnya. Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sehingga dapat mengubah perilaku ke arah hidup yang lebih sehat.

Peneliti beranggapan bahwa edukasi prakonsepsi dapat meningkatkan atau merubah perilaku WUS mengenai pemenuhan nutrisi dalam upaya pencegahan stunting. Hal ini dapat membantu WUS untuk mempersiapkan kehamilan selanjutnya dengan menerapkan dikehidupan sehari-hari materi mengenai gizi prakonsepsi.

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Perilaku Pemenuhan Nutrisi dalam upaya pencegahan stunting pada Wanita Prakonsepsi

Berdasarkan hasil uji analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai sig 0,000

Kesehatan prakonsepsi adalah aspek dari kesehatan umum yang melibatkan perempuan dan laki-laki selama fase reproduksi mereka (Nur Armiyati et al, 2024). Perawatan kesehatan prakonsepsi berguna untuk mengurangi risiko dan mempromosikan gaya hidup sehat untuk mempersiapkan kehamilan sehat. Kesehatan prakonsepsi yang komprehensif meliputi perencanaan kehidupan reproduksi terkait menunda kehamilan, riwayat obstetri, nutrisi, vaksinasi, kesehatan seksual, kondisi medis kronis, obat yang dikonsumsi saat ini, kesehatan psikososial, dan kontrasepsi. Kehamilan yang tidak dipersiapkan dengan baik berisiko terhadap masalah kehamilan yang akan berdampak pada bayi yang akan dilahirkan nantinya. Sebaliknya, kehamilan yang direncanakan dengan baik akan berdampak positif pada kondisi calon ibu dan janinnya.

Penelitian Patata, dkk (2021) menunjukkan bahwa pemberian pengetahuan terkait pemenuhan gizi terutama dalam rangka mempersiapkan hamil sehat pada para calon pengantin; menunjukkan hasil berupa perubahan pengetahuan dan sikap positif yang ditunjukkan dengan perbaikan pola pemenuhan nutrisi terutama pada pihak calon pengantin wanita. Pemberian edukasi gizi akan peningkatan literasi gizi, efikasi diri, dan norma subjektif, yang kemudian mendorong perubahan perilaku seperti pemilihan pangan beragam, kecukupan protein hewani, mikronutrien kunci seperti Fe, asam folat, dan Zn (Mancone et al, 2024; Şanlıer et al, 2024). Bukti intervensi pendidikan gizi berbasis model perilaku (*Health Belief Model*) menunjukkan peningkatan asupan dan kualitas diet selama kehamilan karena disertai

mekanisme logis untuk diantisipasi sejak prakonsepsi (Riazi, S et al. 2024).

Selain itu, pedoman gizi resmi menekankan pola makan berbasis pangan utuh dan beragam sebagai landasan pemenuhan zat gizi makro dan mikro untuk perempuan usia reproduksi, memperkuat rasional intervensi edukasi yang menekankan pola, bukan sekadar satu nutrisi (Snetselaar et al, 2021).

Peneliti beranggapan bahwa dengan edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan dan menambah wawasan wanita usia subur sehingga bisa mempengaruhi terhadap perubahan perilaku WUS dalam upaya pencegahan stunting dengan pemenuhan nutrisi dalam mempersiapkan kehamilan sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan analisis bahwa perilaku kurang pada pemenuhan nutrisi dalam pencegahan stunting pada Wanita prakonsepsi sebelum dilakukan edukasi gizi seimbang. Perilaku baik sesudah dilakukan edukasi gizi seimbang baik pada Wanita prakonsepsi. Ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perilaku pemenuhan nutrisi dalam upaya pencegahan stunting pada Wanita Prakonsepsi.

Persiapan gizi prakonsepsi pada calon ibu merupakan hal yang sangat diperlukan dalam pencegahan stunting. Edukasi gizi seimbang kedepannya sebaiknya sudah dimulai sejak masa remaja bukan hanya fokus pada kehamilan, setelah bayi dilahirkan, baduta dan balita

DAFTAR PUSTAKA.

- Benedetto C et al. (2024). FIGO Preconception Checklist: Preconception care for mother and baby. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 165(1): pp. 1-8.<https://doi.org/10.1002/ijgo.15446>
- Fahmi, Z. Y. (2020). Indeks Massa Tubuh Pra-Hamil Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Bayi Berat Lahir Rendah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 842-847.

<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.412>

- Fifit, K. I. S., Sofiyanti, I., Nashita, C., Permana, D. N. D. N. E., & Rahmadhani, T. D. (2022, December). Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah. In *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 2, pp. 696-707). <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/227>
- Hill, B., Hall, J., Skouteris, H. dkk. (2020). Mendefinisikan prakonsepsi: mengeksplorasi konsep populasi prakonsepsi. *BMC Pregnancy Childbirth*;20(280).<https://doi.org/10.1186/s12884-020-02973-1>
- Jahan-Mihan, A., Leftwich, J., Berg, K., Labyak, C., Nodarse, R., Allen, S., & Griggs, J. (2024). The Impact of Parental Preconception Nutrition, Body Weight, and Exercise Habits on Offspring Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*, 16. <https://doi.org/10.3390/nu16244276>.
- 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. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5(5), 367-384. [doi: 10.1016/S2352-4642\(20\)30274-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30274-1)
- Khadija, U., Mahmood, S., Ainee, A., Qudsoos, M., Ahmad, H., Khadija, A., Zahra, S., & Hussain, A. (2021). Nutritional health status: association of stunted and wasted children and their mothers. *BMC Pediatrics*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03309-y>.
- Lassi, Z. S., Kedzior, S. G., Tariq, W., Jadoon, Y., Das, J. K., & Bhutta, Z. A. (2020). Effects of preconception care and periconception interventions on maternal nutritional status and birth outcomes in low-and middle-

- income countries: a systematic review. *Nutrients*, 12(3), 606. DOI: [10.3390/nu12030606](https://doi.org/10.3390/nu12030606)
- Lestari, E., Shaluhiah, Z., & Adi, M. S. (2023). Intervensi pencegahan stunting pada masa prakonsepsi: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(2), 214-221. DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i2.2994>
- Lewa AF. Pengaruh Pemberian Multimikronutrien (MMN) dan Edukasi Gizi Berbasis Aplikasi pada Ibu Sejak Prakonsepsi terhadap Tumbuh Kembang Bayi Usia 0-6 Bulan. Disertasi. Makassar: Universitas Hasanuddin; 2021.
- Mancone, S., Corrado, S., Tosti, B., Spica, G., Di Siena, F., Misiti, F., & Diotaiuti, P. (2024). Meningkatkan pengetahuan gizi dan regulasi diri pada remaja: efikasi intervensi literasi pangan multifaset. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1405414>.
- Mangun, M. (2024). Buku Ajar Gizi dalam Masa Kehamilan. Penerbit NEM.
- Mataram, S. Y. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Pada Ibu Hamil. *Gizi Pada Ibu Hamil*, 67. <https://openjournal.wdh.ac.id/index.php/JAM/article/download/453/375>
- Ningsih, T., & Husna, A. (2022). Efektivitas Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan Calon Pengantin. *Jurnal Morfai*. <https://doi.org/10.54443/morfai.v2i2.247>
- Nita et al. (2024). Bunga Rampai Pengantar Ilmu Gizi. PT. Media Pustaka Indo. Cilacap
- Nur Armiyati et al. 2024. Kesehatan Reproduksi Remaja, Pranikah dan Prakonsepsi. Jakarta. Rizmedia Pustaka Indonesia
- Patata NP, Haniarti H, Usman U. (2021). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin dalam Pencegahan Stunting di KUA Kabupaten Tana Toraja. *J Sains dan Kesehatan*;3(3):458–63. <https://jsk.ff.unmul.ac.id/index.php/JSK/article/view/246>
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2), 162–172. <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>
- Riazi, S., Ghavami, V., Sobhani, S.R. et al. (2024). The effect of nutrition education based on the Health Belief Model (HBM) on food intake in pregnant Afghan immigrant women: a semi-experimental study. *BMC Pregnancy Childbirth* 24, 700. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06728-0>
- Rockliffe, L., Peters, S., Heazell, A. E., & Smith, D. M. (2021). Factors influencing health behaviour change during pregnancy: a systematic review and meta-synthesis. *Health*. DOI:10.1080/17437199.2021.1938632
- Sachman, M. R. (2024). Penerapan Komunikasi Perubahan Sosial Dan Perilaku Melalui Penyuluhan Pemberian Makanan Tambahan Dalam Pencegahan Stunting (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia). <https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/10070/>
- Şanlıer, N., Kocaay, F., Kocabaş, Ş., & Ayyıldız, P. (2024). Pengaruh Variabel Sosiodemografi dan Antropometri terhadap Pengetahuan Gizi dan Literasi Gizi. *Foods*, 13. <https://doi.org/10.3390/foods13020346>.

- Scott, J., Oxlad, M., Dodd, J., Szabo, C., Deussen, A., & Turnbull, D. (2022). Promoting health behavior change in the preconception period: combined approach to intervention planning. *JMIR Formative Research*, 6(4), e35108. *psychology review*, 15(4), 613-632. DOI: [10.2196/35108](https://doi.org/10.2196/35108)
- Siregar, M. (2023). Pengetahuan Gizi Calon Pengantin di Indonesia: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*. <https://doi.org/10.36722/sst.v8i1.1251>
- Snetselaar LG, de Jesus JM, DeSilva DM, Stoody EE. (2021). Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025: Understanding the Scientific Process, Guidelines, and Key Recommendations. *Nutr Today*. Nov-Dec;56(6):287-295. □ DOI: [10.1097/NT.0000000000000512](https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000512)
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan energi, dan Protein dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279-286. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2051>