

PENGARUH EDUKASI MELALUI MEDIA LEAFLET DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA WANITA PRAKONSEPSI DI PUSKESMAS OELOLOK TAHUN 2026

Isabel De Fatima Gudino^{a*}, Yandri Ratu Sepeh^b, Sisilia Petra Aloysia Paebesi^c

^{a*}Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, 85613, Indonesia

^bAkademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, 85613, Indonesia

^cAkademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, 85613, Indonesia

^{a*}Email: isabelgudino49@yahoo.com

^bEmail: yandri.r.sepeh37@gmail.com

^cEmail: sisiliapaebesi28@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Wanita prakonsepsi merupakan bagian dari kelompok WUS sehingga dapat dikategorikan dalam masa prakonsepsi. Kesehatan pada masa prakonsepsi adalah salah satu penentu utama dari keberhasilan saat kehamilan. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh edukasi melalui media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada wanita prakonsepsi di Puskesmas Oelolok tahun 2026. **Metode:** Penelitian menggunakan desain eksperimen semu (*Quasi-Experiment*). Rancangan yang digunakan adalah *one group pre- test- post-test design* tanpa kontrol. Penelitian ini dilakukan terhitung dari tanggal 02 Maret - 11 April 2026 di Puskesmas Oelolok dengan jumlah sampel 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Analisis data menggunakan uji-T. **Hasil:** Pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi tentang gizi seimbang dalam kategori baik berjumlah 17 (56, 7%), setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang pengetahuan responden meningkat dengan kategori baik berjumlah 30 (100%), hasil uji T diperoleh *p value* = 0,000. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh edukasi melalui media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada wanita prakonsepsi di Puskesmas Oelolok tahun 2026.

Kata Kunci: Edukasi, Media Leaflet, Pengetahuan, Gizi Seimbang, Wanita Prakonsepsi.

ABSTRACT

Introduction: Preconception women are part of the women of reproductive age (WRA) population and can therefore be categorized as being in the preconception period. Health during the preconception period is one of the main determinants of a successful pregnancy. **Objective:** To determine the effect of education through leaflet media on improving knowledge of balanced nutrition among preconception women at Oelolok Community Health Center in 2026. **Methods:** This study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest design without a control group. The study was conducted from March 2 to April 11, 2026, at Oelolok Community Health Center, involving 30 respondents selected using accidental sampling. Data were analyzed using a t-test. **Results:** Before receiving education on balanced nutrition, 17 respondents (56.7%) had good knowledge. After the educational intervention, knowledge improved, with all 30 respondents (100%) categorized as having good knowledge. The t-test yielded a *p-value* of 0.000. **Conclusion:** Education delivered through leaflet media had a significant effect on improving knowledge of balanced nutrition among preconception women at Oelolok Community Health Center in 2026.

Keywords: Education, Leaflet Media, Knowledge, Balanced Nutrition, Preconception Women.

PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi seimbang sangat diperlukan oleh setiap individu sejak di dalam kandungan sampai usia lanjut. Kesadaran terhadap pentingnya pemenuhan gizi seimbang inilah yang sampai sekarang belum banyak dimiliki oleh Wanita Usia Subur (WUS) di Indonesia (Apriani et al., 2025). Wanita usia subur tergolong dalam usia rawan yang harus memperhatikan kesehatannya, terutama status gizi dan asupan zat gizinya. Masa pranikah merupakan bagian dari kelompok WUS sehingga dapat dikategorikan dalam masa prakonsepsi. Kesehatan pada masa prakonsepsi adalah salah satu penentu utama dari keberhasilan saat kehamilan. Maka dari itu sangat penting bagi wanita pranikah untuk memperhatikan kesehatan pada masa prakonsepsi sebagai aset kesehatan dalam jangka panjang bagi kesehatan ibu dan anak.

Berdasarkan dari data *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2023, wanita yang mendiskusikan kesehatan prakonsepsi dengan tenaga medis di seluruh dunia sekitar 33%. Sedangkan di negara-negara maju Meskipun akses tersedia, banyak wanita baru melakukan skrining setelah dinyatakan hamil sebanyak 50%. Persentase kekurangan gizi wanita menurut *World Health Organization (Who)* pada tahun 2023, secara keseluruhan, diperkirakan lebih dari 60% wanita usia subur

mengalami setidaknya satu bentuk kekurangan gizi (baik makro maupun mikro).

Berdasarkan data prevalensi wanita usia subur melakukan skrining prakonsepsi sekitar 18.7% Dan berdasarkan (RI, 2025), menunjukkan bahwa 72% wanita di Indonesia sebenarnya kekurangan zat gizi mikro (seperti zat besi dan asam folat) yang sangat dibutuhkan untuk pembentukan janin di minggu-minggu awal kehamilan. Di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebanyak 32,5% (HARTINI et al., 2024).Sedangkan, persentase kekurangan gizi wanita prakonsepsi di TTU 2024, diperkirakan 55,9% mengalami masalah gizi.

Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan. dimana wanita prakonsepsi diartikan sebagai wanita dewasa muda atau wanita usia subur (WUS) yang siap menjadi seorang ibu ((Edi Subroto & Cesy Marlianata Simanullang, 2024)) dengan rentang usia 20 – 40 tahun dan berkemungkinan besar hamil dengan kondisi sehat (Edi Subroto & Cesy Marlianata Simanullang, 2024). Kondisi kesehatan calon ibu pada masa awal kehamilan akan mempengaruhi kesehatan kehamilan serta kondisi status kesehatan calon bayi yang masih di dalam rahim, sehingga selama masa prakonsepsi disarankan agar calon ibu dapat

menjaga pola hidup sehat serta pemenuhan kecukupan gizi.

Meningkatnya pengetahuan wanita pra nikah dapat dilakukan dengan cara edukasi menggunakan media, salah satunya leaflet. Leaflet adalah lembaran kertas cetak yang dilipat biasanya menjadi dua atau tiga bagian yang digunakan sebagai media informasi atau promosi singkat (Merida & Mahanani, 2025). Leaflet berfungsi sebagai materi instruksional mandiri. Bagi calon pengantin yang mungkin merasa sungkan bertanya tentang hal-hal sensitif (seperti kesehatan reproduksi atau gizi seksual) secara langsung, leaflet memberikan ruang privasi untuk belajar secara mandiri (Edi Subroto & Cesy Marlianata Simanullang, 2024). Rendahnya pengetahuan gizi prakonsepsi sering kali disebabkan oleh terbatasnya akses informasi yang praktis. Leaflet dipilih sebagai instrumen edukasi karena sifatnya yang ringkas, visual, dan dapat menjadi referensi mandiri yang efektif untuk meningkatkan retensi pengetahuan.

Pendidikan kesehatan dengan menggunakan media leaflet berpengaruh positif meningkatkan pengetahuan wanita pra konsepsi tentang gizi pra konsepsi Penelitian ini, bagi profesi kebidanan diharapkan dapat

menjadi pembanding dan bahan masukan untuk menambah wawasan serta dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan gizi prakonsepsi dan dapat menambah materi tentang gizi prakonsepsi pada saat bimbingan perkawinan. Supaya kedepannya calon pengantin dapat melakukan upaya – upaya dalam pencegahan anemia dan KEK, sehingga prevalensi anemia dan KEK dari tahun ke tahun akan mengalami penurunan((HARTINI et al., 2024). Oleh karena itu, pemberian konseling gizi juga dapat berdampak baik terhadap status gizi wanita pra konsepsi ((Edi Subroto & Cesy Marlianata Simanullang, 2024).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu (Quasi-Experiment) dan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Oelolok pada tanggal 02 Maret hingga 11 April 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita pra konsepsi yang terdaftar di Puskesmas Oelolok pada tahun 2025, yaitu sebanyak 100 orang. Pemilihan sampel dilakukan secara *accidental sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden

HASIL

1. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Prakonsepsi Di Puskesmas Oelolok Tahun 2026

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang gizi seimbang

Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	17	56,7	30	100
Cukup	13	43,3		
Total	30	100,0		

Tabel 1 menunjukkan pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi tentang gizi seimbang pengetahuan yang baik berjumlah 17 (56, 7%), pengetahuan yang cukup berjumlah 13 (43, 3%) sedangkan setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang pengetahuan responden yaitu menjadi meningkat dengan kategori baik semua yaitu berjumlah 30 (100%).

2. Pengaruh Edukasi Melalui Media Leaflet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Prakonsepsi Di Puskesmas Oelolok Tahun 2026

Tabel 2. Pengaruh edukasi melalui media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada wanita prakonsepsi

Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang	Mean	Sd	P Value
Sebelum	17.90	1.44	0.000
Sesudah	20.00	0.00	

Tabel 2 menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan responden tentang gizi seimbang setelah diberikan edukasi. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi adalah 17,90, sedangkan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 20,00, dengan selisih peningkatan sebesar 2,10 poin. Hasil uji statistik menunjukkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang gizi seimbang.

PEMBAHASAN

1. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Sebelum Diberikan Edukasi Pada

Wanita Prakonsepsi Di Puskesmas Oelolok Tahun 2026

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan responden di wilayah Puskesmas Oelolok yaitu mean atau nilai rata-rata

pengetahuan awal responden adalah 17,90. Untuk kategori pengetahuan sebanyak 17 responden (56,7%) memiliki kategori baik sementara 13 responden (43,3%) berada pada kategori cukup. Sedangkan nilai standar deviasinya sebesar 1,44 yang menunjukkan keragaman antar individu sebelum edukasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Umami dkk tahun 2024 dengan hasil penelitian didapatkan persentase 65,0% dengan skor 56-75 sebanyak 13 responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi prakonsepsi. Sejalan dengan penelitian sebelumnya dengan hasil penelitian terdapat peningkatan pengetahuan menggunakan media leaflet sebagai persiapan perencanaan kehamilan.

Leaflet secara efektif dapat mengubah perilaku khalayak sasaran. Semakin tinggi kemampuan leaflet untuk merangsang terjadinya belajar pada sasaran melalui panca indera dan mengubah perilaku, maka semakin efektif leaflet tersebut (Heryanto et al., 2023). Dalam penelitian lain menunjukkan hasil edukasi dengan leaflet nilai rata-rata pengetahuan responden meningkat dari 7,44 menjadi 8,25 (Atikah et al, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Yani (2020) dengan judul Pengaruh pendidikan kesehatan tentang nutrisi prakonsepsi terhadap pengetahuan wanita pra nikah di KUA

Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Hasil penelitian sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang nutrisi prakonsepsi pada wanita pranikah didapatkan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 3,61 yang seharusnya mencapai nilai 11,31. Analisis bivariat didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$.

Peneliti berpendapat bahwa wanita prakonsepsi adalah titik tumpu suatu kehidupan menjadi baik. Dalam hal ini wanita adalah yang yang menjadi dasar agar suatu kehidupan itu sehat atau tidak. Gizi seimbang sangat penting dan utama bagi wanita prakonsepsi agar mempersiapkan kehamilan yang sehat. Jadi, pentingnya diberikan edukasi tentang gizi seimbang sejak dini agar memutuskan rantai terjadinya stunting dan demi kesejahteraan keluarga ke depannya.

2. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Setelah Diberikan Edukasi Pada Wanita Prakonsepsi Di Puskesmas Oelolok Tahun 2026

Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang yaitu menjadi meningkat dengan kategori baik semua yaitu berjumlah 30 (100%), dengan nilai rata-rata 20,00 dan standar deviasi sebesar 0,00.

Menurut penelitian Umami dkk tahun 2024, pada indikator pertanyaan

(petunjuk/tanda) masalah dan dampak gizi kurang pada masa prakonsepsi ada perubahan tingkat pengetahuan yang signifikan yaitu pada item 16 tentang gangguan kesuburan merupakan salah satu penyakit yang dapat disebabkan oleh kekurangan energi kronis (KEK), dengan skor sebelum (25,0%) sesudah (100%). Dari hasil tersebut bisa dikatakan pertanyaan item tersebut sudah dipahami oleh responden setelah diberikan edukasi tentang gizi prakonsepsi dengan media leaflet. Pengaruh edukasi melalui media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada wanita prakonsepsi.

Setelah peneliti memberi edukasi kepada responden diterumakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pretest dan posttest. Hal ini termuat dalam data yang sudah diolah yaitu setelah diberi edukasi dan diuji lagi tingkat pengetahuan menggunakan lembar kuisioner, responden mendapatkan nilai baik.

3. Pengaruh Edukasi Melalui Media Leaflet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Prakonsepsi Di Puskesmas Oelolok Tahun 2026

Hasil penelitian menunjukan terdapat peningkatan pengetahuan responden tentang gizi seimbang setelah diberikan edukasi. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi adalah 17,90, sedangkan setelah

diberikan edukasi meningkat menjadi 20,00, dengan selisih peningkatan sebesar 2,10 poin. Hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang gizi seimbang..

Berdasarkan hasil penelitian Umami dkk tahun 2024, pendidikan kesehatan dengan menggunakan media leaflet yang berpengaruh positif meningkatkan pengetahuan wanita prakonsepsi di KUA Kapanewon Banguntapan tentang gizi prakonsepsi dengan hasil uji $t = 10$ dengan $\alpha 0,05$. Karena responden berjumlah dua puluh <30 (kurang dari tiga puluh). Penelitian ini, bagi profesi kebidanan diharapkan dapat menjadi pembanding dan bahan masukan untuk menambah wawasan serta dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan gizi prakonsepsi. Untuk KUA dapat menambah materi tentang gizi prakonsepsi pada saat bimbingan perkawinan. Supaya kedepannya calon pengantin dapat melakukan upaya –upaya dalam pencegahan anemia dan KEK, sehingga prevalensi anemia dan KEK dari tahun ke tahun akan mengalami penurunan.

Menurut penelitian Kusuma dkk tahun 2022 tentang gizi prakonsepsi bahwa Wanita prakonsepsi atau pranikah merupakan bagian dari kelompok WUS perlu mempersiapkan

kecukupan gizi tubuhnya, karena sebagai calon ibu, gizi yang optimal pada wanita pranikah akan mempengaruhi tumbuh kembang janin, kondisi kesehatan bayi yang dilahirkan dan keselamatan selama proses melahirkan. Pengetahuan mengenai gizi berperan penting dalam pemenuhan kecukupan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang memiliki kemampuan yang optimal berupa pengetahuan dan sikap. Hasil penelitian ini menunjukkan peran konseling gizi prakonsepsi dalam penelitian ini signifikan meningkatkan sikap sampel. Berdasarkan uji *T- Dependent* didapatkan hasil bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil analisis menunjukkan, terjadi peningkatan rata-rata nilai sikap sampel sebelum dan sesudah diberikan konseling. Dengan nilai signifikan diperoleh $p = 0,001 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap sikap sampel.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Eka Faizaturrahmi dkk tahun 2023 bahwa gizi pada wanita prakonsepsi atau pranikah sangat penting untuk mempersiapkan masa prakonsepsi. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan wanita pranikah adalah dengan pemberian penyuluhan gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan pranikah di Kecamatan Wanasaba.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa peran penyuluhan gizi prakonsepsi dalam penelitian memiliki nilai yang signifikan mampu meningkatkan pengetahuan responden. Dengan melihat uji *t- dependent* didapatkan hasil bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan. Terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Dengan nilai signifikan diperoleh $p = 0,001 < 0,05$.

Status gizi menjadi salah satu kunci tercapainya kesehatan pada masa konsepsi, seperti mendukung pertumbuhan janin dan perkembangan otak yang optimal, pencegahan dini risiko tinggi kehamilan, cacat lahir, lahirnya bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), risiko penyakit kronis pada masa dewasa hal ini karena kondisi kesehatan selama kehamilan menciptakan kondisi metabolisme yang spesifik untuk memproduksi plasenta, jaringan janin, dan volume darah yang disediakan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Dieny, 2019). Menurut asumsi saya bahwa pengaruh edukasi gizi seimbang yang diberikan kepada responden saat dibandingkan antara pretest dan posttest memiliki peningkatan yang baik. Karena sebelum diberik edukasi nilainya cukup baik dan setelah diberikan edukasi nilainya meningkat sehingga peneliti berharap bahwa

edukasi yang diberikan mempunyai manfaat yang sangat besar bagi pemenuhan gizi padaa wanita prakonsepsi untuk persiapan kehamilan yang sehat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul pengaruh edukasi melalui media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada wanita prakonsepsi di Puskesmas Oelolok tahun 2026 dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi adalah 17, 90%. Untuk kategori pengetahuan sebanyak 17 responden (56, 7%) memiliki kategori baik sementara 13 responden (43, 3%) berada pada kategori cukup.
2. Rata-rata pengetahuan responden setelah diberikan edukasi adalah 20,00%. Untuk kategori pengetahuan baik sebanyak 30 responden (100%).
3. Terdapat pengaruh edukasi melalui media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada wanita prakonsepsi di Puskesmas Oelolok tahun 2026 dengan nilai p value 0,000.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penelitian ini, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, Kepala

Puskesmas Oelolok, serta seluruh responden yang telah berperan aktif dalam mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian. Peneliti juga menghaturkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga Tuhan Yesus senantiasa memberkati kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, ; Kamaluddin, Penulis, N., Nur, :, & Amin, F. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15–31.
- Apriani, N., Prasiwi, N., Yanuarti, P., & Irma. (2025). Buku Ajar Penilaian Status Gizi. In *Buku Ajar Penilaian Status Gizi*.
- Artena Fitri Kirana. (2023). Variabel independen. *Analisi Pengaruh Kualitas Pelayanan Diklat Kepabeaan Terhadap Kepuasan Peserta Pelatihan*, 1–18.
- Deepublish. (2023). Kerangka Konsep: Pengertian, Manfaat, Jenis, Dan Cara Membuatnya. In *Deepublish Store Blog*.
- Dwi Fara, Y., Anggriani, Y., Trisyani, K., & Crisna, O. (2022). Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, 4(3), 170–174. <https://doi.org/10.30604/abdi.v4i3.757>
- Edi Subroto, & Cesy Marlianata Simanullang. (2024). KIE Persiapan Calon Pengantin Dan Skrining Pranikah. *Jurnal Pengabdian Indonesia*, 1(1), 54–60.

- Hartini, L., Zelpita, V., & Anggraini, D. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Calon Pengantin Tentang Kehamilan Sehat Di Kantor Urusan Agama Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 12(1), 201–207. <https://doi.org/10.37676/jnph.v12i1.6372>
- Inadjo, I. M., Mokalu, B. J., & Kandowangko, N. (2023). Data Primer Dalam Penelitian. *Journal Ilmiah Society*, 3(1), 1–7.
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146. <https://doi.org/10.56467/jptk.v6i2.98>
- Kanang, S. W. Y., Kadar, K., & Arafat, R. (2021). Proses Teach Back Dalam Edukasi Kesehatan : Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(1), 85–96. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i1.679>
- Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2024). Konsep Pengetahuan. *Enfermeria Ciencia*, 2(4), 241–257.
- Merida, Y., & Mahanani, S. W. (2025). Penyuluhan Kekurangan Energi Kronis untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil dan Wanita Usia Subur. In *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Fakultas Ilmu Kesehatan* (Vol. 7).
- Notoadmodjo, S. (2023). Macam - macam tingkat Pengetahuan. *Jakarta: Rineka Cipta.*, 8–37.
- Notoatmodjo. (2018). Cara pengukuran pengetahuan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(3), 184–192.
- Nur, Muhamad Afifuddin; Saihu, M. (2024). Pengolahan Data. *Jurnal Ilmiah Sain Dan Teknologi*, 2(11), 163–175.
- Nurahmawati, D., Mulazimah, M., & Wati, S. E. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 47–56. <https://doi.org/10.35874/jib.v13i1.1173>
- Nurhidayah, et al. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan. In *asuhan kebidanan kehamilan* (p. 241).
- Pratama, D., Ardiansyah, R., & Wulandari, S. (2024). Analisis Statistik untuk Penelitian Kesehatan. *Jurnal Statistik Penelitian Kesehatan*, 12(3), 200–215.
- Redhana, I. W. (2025). Etika Penelitian dan Publikasi. In *CV. Alfabeta Indonesia Alfabeta* (Issue July).
- RI, K. K. (2025). SSGI 2024 (Survei Status Gizi Indonesia) Dalam Angka. In *KEMENKES*.
- Salmaa. (2022). *Variabel Penelitian: Pengertian, Macam-Macam, dan Cara Menentukannya*. Deepublish.
- Salmaa. (2023). *Instrumen penelitian*. Deepublish.
- Sari, P. (2022). Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja. In *Buku Saku* (p. 4).
- Setiawan, H. (2021). Pekerjaan - Pengertian, Jenis, Tujuan, Kebutuhan, Contoh. In *Gurupendidikan.Co.Id*.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Defenisi Populasi. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.

- Swarjana, I. K. (2022). Konsep Pengetahuan dan Sikap. *Andi*, 2–20.
- Swarjana, I. K. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat - Google Books. In *penerbit ANDI* (Issue September).
- Undari Sulung, & Mohamad Muspawai. (2024). sumber data. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 3, 110–116.
- Yasin, M., Garancang, S., & Hamzah, A. A. (2024). Metode dan Instrumen Pengumpulan Data (Kualitatif dan Kuantitatif). *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(3), 161–173.
- Yulivantina, E. V., Suryantara, B., Kusumawardani, L. A., & Fitri, I. (2020). Modul Praktik Asuhan Pranikah dan Prakonsepsi. *Buku Asuhan Pranikah Dan Prakonsepsi*, 1–50.
- Benny. (2022). *Definisi Operasional dalam Penelitian Kesehatan*.
- Data Sekunder dari Puskesmas Oelolok Tahun 2025
- Diantoko. (2019). *Dampak Kekurangan Energi Kronis pada Kehamilan dan Janin*.
- Dieny, F. F., Ayu, & Kurniawati, D. M. (2019). *Gizi Prakonsepsi*.
- Hapsari & Widiastuti. (2024). *Edukasi Gizi Seimbang pada Wanita Usia Subur*.
- Hartini, L., Zelpita, V., & Anggraini, D. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Calon Pengantin tentang Kehamilan Sehat di Kantor Urusan Agama Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 12(1), 201–207. <https://doi.org/10.37676/jnph.v12i1.6372>
- Hidayanti & Oktaviani. (2023). *Metode Pengukuran Pengetahuan dalam Penelitian*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar terkait KEK*.
- Rochani Mulyani. (2021). *Variabel Penelitian dan Analisis Data*.
- Setyawan. (2021). *Hipotesis dalam Penelitian Eksperimen*.
- Yani. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Nutrisi Prakonsepsi terhadap Pengetahuan Wanita Pra Nikah di KUA Kecamatan Koto Tangah Kota Padang*.