



Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Wanita Prakonsepsi Mengenai Gizi Prakonsepsi

Ummi Sa'diyah¹, Ircham Mahfoedz², Fatimatasari³

Universitas Alma Ata Yogyakarta

e-mail : ummisadiyah09@gmail.com

Abstract

Preconception nutrition is the food needed by women who are preparing for pregnancy in order to achieve healthy pregnant women and babies. Based on data from the World Health Organization (WHO) estimates that more than two billion people are at risk of micronutrient deficiencies. In Indonesia, as many as 36.3% of non-pregnant women of childbearing age (WUS) and 33.5% of pregnant women of childbearing age (WUS) experience SEZ. Research Objective to determine the effect of health education with leaflet media on the level of knowledge of preconception women regarding preconception nutrition. Type of inferential research with pre-experimental research design, using one group pretest-posttest research design. The population in this study were twenty preconception women, with sampling techniques using simple random sampling techniques combined with the Krejcie table. Data collection using a knowledge level questionnaire. Data analysis test using t test. The results of the t test analysis obtained a value of -10 in the acceptance area, the statistical hypothesis at the confidence interval with $\alpha = P < 0.05$. Health education using leaflet media affects the level of knowledge of preconception women about preconception nutrition at KUA Kapanewon Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

Keywords: Preconception Nutrition, Health Education, Leaflet, Preconception Women.

Abstrak

Gizi prakonsepsi adalah makanan yang dibutuhkan oleh wanita yang sedang mempersiapkan kehamilan agar tercapai ibu hamil dan bayi yang sehat. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa lebih dari dua miliar orang berisiko kekurangan mikronutrien. Di Indonesia, sebanyak 36,3% dari wanita usia subur (WUS) yang tidak hamil dan 33,5% dari Wanita usia subur (WUS) yang hamil mengalami KEK. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan wanita prakonsepsi mengenai gizi prakonsepsi. Jenis penelitian inferensial dengan desain penelitian pra-eksperimental, dengan menggunakan rancangan penelitian one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini sebanyak dua puluh wanita prakonsepsi, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling yang dikombinasikan dengan tabel Krejcie. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan. Uji analisis data menggunakan uji t test. Hasil analisis uji t test diperoleh nilai yaitu -10 berada pada daerah penerimaan, hipotesis statistik pada interval konfidensi dengan $\alpha = P < 0,05$. Pendidikan kesehatan menggunakan media *leaflet* berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan wanita prakonsepsi tentang gizi prakonsepsi di KUA Kapanewon Banguntapan, Bantul, DIY.

Kata Kunci: Gizi Prakonsepsi, Pendidikan Kesehatan, *Leaflet*, Wanita Prakonsepsi.

PENDAHULUAN

Secara global, 9,7% wanita mengalami kekurangan berat badan dan 14,9% mengalami obesitas (Young dan Ramakrishnan, 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa lebih dari dua miliar orang berisiko kekurangan mikronutrien. Defisiensi mikronutrien yang menjadi perhatian kesehatan masyarakat meliputi zat besi, vitamin A, yodium, seng, folat, dan vitamin B (Bourassa *et al.*, 2020). Di Indonesia masih banyak Wanita Usia Subur yang berusia 15-19 tahun mengalami masalah gizi, terutama kekurangan energi kronis (KEK). Dalam hal ini, sebanyak 36,3% dari wanita usia subur (WUS) yang tidak hamil dan 33,5% dari Wanita usia subur (WUS) yang hamil mengalami KEK. Data menunjukkan bahwa lebih banyak wanita usia subur (WUS) yang tidak hamil mengalami kekurangan energi kronis (KEK) (Kemenkes RI, 2018). Data pada tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi KEK pada ibu hamil adalah sebesar 12,10%, dan angka kejadian tertinggi tercatat di daerah Puskesmas Banguntapan 1 sebesar 17,35% (Bantul, 2021). Ibu hamil dikatakan mengalami kekurangan energi kronis (KEK) jika hasil pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) <23,5 cm (Dieny dan Rahadiyanti, 2019).

Menurut WHO, sekitar 528 juta atau sekitar 29% dari Wanita usia subur (WUS) di seluruh dunia mengalami anemia (Amanda, 2022). Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1% jumlah tertinggi di wilayah pedesaan yaitu 37,8% dan terendah di wilayah perkotaan sebesar 36,4%. Sementara ditahun 2018 meningkat menjadi 48,9%. Jumlah tertinggi kasus anemia pada ibu hamil masih didominasi di wilayah pedesaan yaitu 49,5% dan diperkotaan sebesar 48,3% (Kemenkes, 2019). Prevalensi anemia ibu hamil di Kabupaten Bantul tahun 2022 mencapai 15,89%, angka ini belum memenuhi rencana strategis Kabupaten Bantul $\leq 15\%$ (Bantul, 2021). Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah dalam darah lebih rendah dari nilai normal (<12 g/dL), sedangkan pada ibu hamil, anemia diklasifikasikan jika kadar hemoglobin dalam darah kurang dari 11 g/dL (Dieny dan Rahadiyanti, 2019).

Masalah status gizi pada masa remaja atau masa prakonsepsi dapat berdampak pada kondisi seorang wanita di masa mendatang atau pada saat hamil dan mempengaruhi kondisi bayi yang akan dilahirkan (Doloksaribu dan Simatupang, 2020). Gizi prakonsepsi adalah makanan yang dibutuhkan oleh wanita yang sedang mempersiapkan kehamilan agar tercapai ibu hamil dan bayi yang sehat ((Paratmanitya *et al.*, 2021); (Machfoedz dan Sutomo, 2018). Bagi calon ibu, gizi yang cukup dan seimbang akan mempengaruhi kondisi kesehatannya pada masa konsepsi dan dapat memutus rantai masalah kekurangan gizi pada masa kehamilan (Doloksaribu dan Simatupang, 2020). Pemenuhan gizi pada masa prakonsepsi merupakan hal yang penting untuk memastikan kehamilan yang sehat, namun banyak wanita di negara-negara

berkembang yang belum menyadari pentingnya hal tersebut (Paratmanitya *et al.*, 2021). Berat badan ibu yang kurang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk peningkatan risiko PTB, berat badan lahir rendah (BBLR), kematian balita, perkembangan mental dan fisik yang buruk (Young dan Ramakrishnan, 2020). Anak-anak dari wanita kurang gizi lebih cenderung kekurangan gizi, yang dapat menyebabkan perkembangan kognitif yang buruk, perawakan yang lebih pendek, dan risiko morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi (Wubie *et al.*, 2020).

Permenkes RI Nomor 21 Tahun 2021 menyatakan bahwa pelayanan kesehatan sebelum kehamilan diperuntukkan bagi perempuan sejak remaja sampai sebelum hamil dengan tujuan untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat pada setiap perempuan (Wirenviona *et al.*, 2021). Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ada korelasi antara pengetahuan tentang gizi dan status gizi ibu hamil. Hal ini disebabkan karena dengan memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi, ibu hamil dapat memahami nutrisi yang diperlukan dan menghindari nutrisi yang tidak sehat. Oleh karena itu, pengetahuan tentang gizi dapat memotivasi ibu hamil untuk memperbaiki asupan gizi dan mencegah terjadinya KEK atau komplikasi lainnya selama kehamilan (Hasibuan dan Rahmi, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan wanita prakonsepsi mengenai gizi prakonsepsi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian inferensial dengan desain penelitian *pra-eksperimental*. Rancangan penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest*. Tempat penelitian ini bertempat di KUA Kapanewon Banguntapan Bantul DIY, dengan populasi calon pengantin atau wanita prakonsepsi di lokasi tersebut. Jumlah sampel sebanyak 20 responden. Penelitian ini menggunakan uji t untuk analisis bivariat. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Simple Random Sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu; Wanita prakonsepsi yang sudah mendaftar menikah di KUA Kapanewon Banguntapan, Wanita prakonsepsi usia 25 tahun, Wanita prakonsepsi dengan tingkat pendidikan akhir sekolah menengah atas (SMA), Wanita prakonsepsi yang belum pernah atau kurang informasi tentang gizi prakonsepsi, dan Wanita prakonsepsi yang bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan cara pembagian dan pengisian kuesioner karakteristik responden meliputi data demografi terstruktur yang terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, dan ragam sumber informasi. Penelitian dilakukan sesuai dengan standar prosedur operasional dan pengumpulan data didapatkan melalui pengisian kuesioner oleh responden didampingi peneliti utama dan dibantu oleh asisten peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan *briefing* atau

pembekalan kepada asisten peneliti mengenai pemberian Pendidikan Kesehatan menggunakan *leaflet* pada responden. Kemudian dalam memberikan intervensi, peneliti dan asisten peneliti senantiasa memperhatikan prinsip-prinsip dasar etik penelitian yang meliputi *Informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, *autonomy*, *beneficence*, dan *Justice* (Notoatmodjo, 2018).

Pertimbangan etik terkait penelitian ini dilakukan melalui perizinan dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Univeristas Alma Ata Yogyakarta pada tanggal 31 Agustus 2023, dengan Nomor : KE/AA/VIII/10111198/EC/2023 dan telah diizinkan untuk melakukan penelitian. Setelah kuesioner hasil penelitian terkumpul, akan dilakukan analisis data. Data yang telah diperoleh terlebih dahulu di uji kenormalanya dengan uji *chi-kuadrat* dan berdistribusi normal, sehingga dilakukan analisis bivariat dengan uji parametrik menggunakan uji t test karena jumlah data < 30 (Machfoedz, 2020).

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Total responden dalam penelitian ini berjumlah 20 responden merupakan wanita prakonsepsi atau calon pengantin di KUA Kapanewon Banguntapan.

Tabel 1

Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Umur (Tahun) 25 Tahun	20	100
Total	20	100
Jenis Kelamin Perempuan	20	100
Total	20	100
Pendidikan SMA	20	100
Total	20	100
Pekerjaan Swasta	20	100
Total	20	100
Pendapatan > Rp. 1.500.000	20	100
Total	20	100
Ragam Sumber Informasi dari Tenaga Kesehatan Belum Pernah	20	100
Total	20	100

Sumber: Data diolah 2023

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa karakteristik responden menurut Usia adalah 25 tahun berjumlah 20 (100%), dikarenakan responden telah dikontrol atau dihilangkan pengaruhnya, sehingga usia responden disamakan atau dihomogenkan. Untuk jenis kelamin adalah perempuan 20 (100%) karena penelitian ini dilakukan kepada wanita prakonsepsi. Tingkat pendidikan responden adalah SMA berjumlah 20 responden (100%), dengan jenis pekerjaan adalah swasta sebanyak 20 (100%) dan jumlah pendapatan adalah > Rp. 1.500.000. Sedangkan untuk ragam informasi tentang gizi prakonsepsi dari responden adalah belum pernah mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan tentang gizi prakonsepsi 20 (100%). Semua karakteristik responden telah dikontrol pengaruhnya dan dihomogenkan.

Tabel 2
Karakteristik Responden tentang Gizi Prakonsepsi

Tingkat Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
76-100	7	35,0	20	100
56-75	13	65,0		
1-55	-	-		
Total	20	100	20	100

Sumber: Data diolah 2023

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi prakonsepsi memiliki skor 76-100 berjumlah 7 responden (35,0%) dan skor 56- 75 sebanyak 13 responden (65,0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan responden cukup terhadap gizi prakonsepsi. Sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi prakonsepsi menggunakan media *leaflet* ada perubahan yang positif, dimana 20 responden memiliki nilai yang baik 76-100 (100%).

Tabel 3
Pengetahuan Responden Mengenai Gizi Prakonsepsi

Tingkat Pengetahuan Gizi Prakonsepsi		Hasil Jawaban			
		Pretest		Posttest	
Item Pertanyaan	N	%	N	%	
Indikator (Petunjuk/Tanda) Pengertian Gizi					
No 1	12	60,0	20	100	
Indikator (Petunjuk/Tanda) Kebutuhan Gizi pada MasaPrakonsepsi					
No 2	17	85,0	18	90,0	
3	16	80,0	20	100	
4	15	75,0	20	100	
5	12	60,0	16	80,0	
6	14	70,0	20	100	
7	14	70,0	20	100	

	8	13	65,0	20	100
	9	14	70,0	20	100
	10	10	50,0	16	80,0
	11	10	50,0	20	100
	12	13	65,0	20	100
	13	17	85,0	20	100
	14	11	55,0	20	86,6
	15	15	75,0	17	85,0

Indikator (Petunjuk/Tanda) Masalah dan Dampak Gizi Kurang pada Masa Prakonsepsi					
No	16	5	25,0	20	100
	17	19	95,0	20	100
	18	13	65,0	20	100
	19	13	65,0	20	100
	20	11	55,0	14	70,0
	21	16	80,0	17	85,0
	22	19	80,0	20	100
	23	15	75,0	20	100
	24	16	80,0	20	100
	25	9	45,0	16	80,0

Sumber: Data diolah 2023

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa pengetahuan responden mengenai gizi prakonsepsi berdasarkan pertanyaan item, menunjukkan hasil bahwa pengetahuan responden tentang gizi prakonsepsi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengalami peningkatan.

Analisis Bivariat

Pengetahuan Responden *Pretest-Posttest*

Tabel 4
Pengetahuan Responden

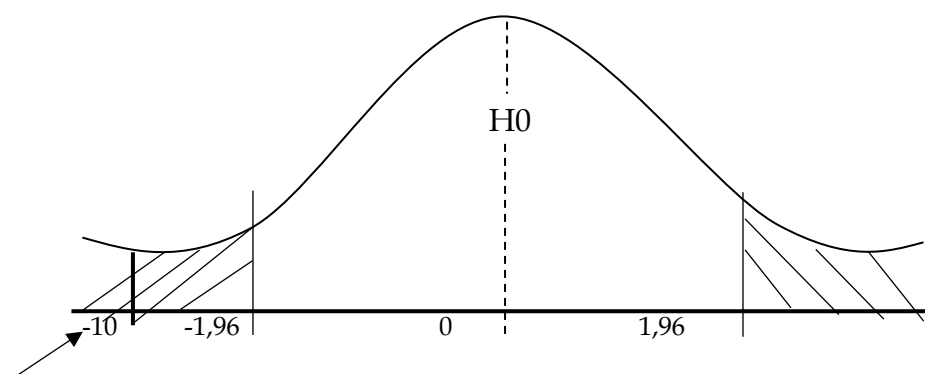
Variabel	N		Mean	Selisih	SD	Hasil Hitung t Test
Pengetahuan	Posttest	20	95	23	10	-10
	Pretest	20	72			

Sumber: Data diolah 2023

Uji yang dilakukan merupakan uji dua pihak atau dua ekor dengan α 0,05. Hasil dari perhitungan rumus t test didapatkan nilai sebesar -10 dan berada pada daerah kiri kurva, yaitu H_a atau daerah penerimaan (Machfoedz, 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian terbukti ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi prakonsepsi dengan tingkat kesalahan (α 0,05). Hasil hitung -10 ($p < 0,05$) yang tepat jatuh pada bagian kiri kurva dapat diartikan bahwa nilai perbedaan yang

terjadi berdasarkan hasil hitung paling sedikit adalah dengan nilai t (kesalahan baku) -10 .

Gambar 1
Kurva Interval Konfidensi



Sumber: Data diolah 2023

Hasil Uji Statistik Tentang Pengetahuan Responden Mengenai Gizi Prakonsepsi di KUA Kapanewon Banguntapan, Bantul, DIY

Penggunaan media *leaflet* sebagai media dalam menyampaikan edukasi kesehatan tentang gizi prakonsepsi, terbukti memiliki pengaruh yang positif terhadap pengetahuan responden. Hasil uji analisis uji t test diperoleh hasil -10 dan dapat dilihat berdasarkan kurva interval konfidensi angka -10 berada pada daerah penerimaan H_a dengan $\alpha 0,05$, dengan begitu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan media *leaflet* dalam pemberian pendidikan kesehatan tentang gizi prakonsepsi. Selain uji t yang dilakukan, dapat dilihat juga ada perubahan kenaikan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* tentang pengetahuan gizi prakonsepsi. Didapatkan nilai rata-rata *pretest* adalah 72 , dan kemudian mengalami kenaikan nilai rata-rata setelah 60 hari responden diberikan kesempatan untuk mempelajari *leaflet* yang diberikan dan hasil yang didapatkan setelah dilakukan *posttest* adalah menjadi 95 . Dari hasil tersebut, terdapat pengaruh penggunaan *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan responden tentang gizi prakonsepsi.

Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada perubahan skor pengetahuan responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan pada responden (Dewi et al, 2021); (Heryanto et al., 2023); (Wahyu et al, 2022) (Atikah et al, 2022). *Leaflet* berisikan berbagai informasi - informasi penting , dengan isi yang jelas, tegas, mudah dimengerti dan menarik karena disertai dengan penggunaan gambar yang berwarna sehingga menarik minat baca seseorang tentang informasi yang disajikan di dalam *leaflet*. Penyampaian edukasi kesehatan melalui media *leaflet* merupakan upaya pemanfaatan pengiriman informasi pesan bergambar (*leaflet*) merupakan salah satu aspek yang sering digunakan dalam menyampaikan

informasi yang diterima masyarakat (Kholid, 2017). Dapat disimpulkan bahwa pemberian media leaflet sangat berpengaruh terhadap pengetahuan wanita prakonsepsi sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang gizi prakonsepsi.

Pengetahuan Responden Tentang Gizi Prakonsepsi Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan Kepada Wanita Prakonsepsi di KUA Kapanewon Banguntapan, Bantul, DIY

Pada tabel 2 Karakteristik Responden tentang Gizi Prakonsepsi, pada penelitian ini didapatkan persentase 65,0% dengan skor 56-75 sebanyak 13 responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi prakonsepsi, diikuti dengan skor 76-100 dengan persentase 35,0% dengan jumlah responden 7. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan menggunakan media *leaflet* terjadi peningkatan keseluruhan responden setelah 60 hari pemberian edukasi menggunakan media *leaflet*, dengan persentase 100% dengan skor 76-100. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi dengan media *leaflet* dapat meningkatkan tingkat pengetahuan serta pemahaman wanita prakonsepsi 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).

Pada tabel 3 tentang pengetahuan responden mengenai gizi prakonsepsi berdasarkan pertanyaan item, menunjukkan hasil bahwa pengetahuan responden tentang gizi prakonsepsi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengalami peningkatan. 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*.

KEK pada perempuan prakonsepsi dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang serius. Kekurangan energi kronis dapat menyebabkan gangguan reproduksi, termasuk ketidakseimbangan hormon yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, ovulasi, dan kesuburan. KEK juga dapat berkontribusi terhadap penurunan fungsi imun, meningkatkan risiko infeksi, dan

menurunkan kemampuan tubuh untuk melawan penyakit (Choirul, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka kesimpulan penelitian ini yaitu pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *leaflet* berpengaruh positif meningkatkan pengetahuan wanita prakonsepsi di KUA Kapanewon Banguntapan tentang gizi prakonsepsi dengan hasil uji t -10 dengan α 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. Untuk wanita prakonsepsi setelah diberikan edukasi kesehatan terkait gizi prakonsepsi, diharapkan menjadi ilmu yang bermanfaat dan dapat diterapkan dalam kehidupan keluarga, sehingga prevalensi anemia dan KEK di Indonesia mengalami penurunan. Pada penelitian ini terdapat keterbatasan yang dialami selama proses penelitian yakni kondisi responden yang sudah tidak menetap karena mengikuti kepala keluarga. Sehingga responden tidak bisa mengikuti jalannya penelitian sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, Efina, E. al. (2022) *Pendidikan Ilmu Gizi*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Atikah, S., megayana, yessy, M. and Erlyn, H. (2022) 'Pengaruh Edukasi Kesehatan Prakonsepsi Dengan the Effect of Preconceptive Health Education With Animation on Bride and Groom Candidate ' S Knowledge About Healthy Preparation for Pregnancy', *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(3), pp. 121-130.
- Bantul, D. K. K. (2021) *Profil Kesehatan Kab.Bantul 2021*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul.
- Bourassa, M. W. et al. (2020) 'Antenatal multiple micronutrient supplementation: call to action for change in recommendation', *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1465(1), pp. 5-7. doi: 10.1111/nyas.14271.
- Choirul Anna Nur Afifah, D. (2022) *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Edited by D. Dr. dr. Endang Sri Wahyuni, M.Kes. Yogyakarta: Deepublish.
- Dewi, R. S., Aryani, F. and Hidayani, Y. (2021) 'Pengaruh Pemberian Leaflet

- Terhadap Pengetahuan Masyarakat tentang Obat Tradisional', *Jurnal Manajemen Dan Pelayanan Farmasi (Journal of Management and Pharmacy Practice)*, 11(2), p. 114. doi: 10.22146/jmpf.60889.
- Dieny, Fillah Fithra, Ayu Rahadiyanti, D. M. K. (2019) *Gizi Prakonsepsi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Doloksaribu, Lusya Gloria dan Simatupang, A. M. (2020) 'Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah Di Kecamatan Batang Kuis', *Buletin Utama Teknik*, 16(1).
- Hasibuan, S. P. B. and Rahmi, W. (2019) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Ujong Rimba Kabupaten Pidie', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), p. 147. doi: 10.33143/jhtm.v4i1.997.
- Heryanto, M. L. et al. (2023) 'Penerapan Media Leaflet Sebagai Persiapan Perencanaan Kehamilan', *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(02), pp. 88-97. doi: 10.34305/jppk.v2i02.759.
- Hong, J. C. et al. (2016) 'Internet cognitive failure relevant to self-efficacy, learning interest, and satisfaction with social media learning', *Computers in Human Behavior*, 55, pp. 214-222. doi: 10.1016/j.chb.2015.09.010.
- Kemenkes, R. (2019) 'Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018', in. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI.
- Kemenkes RI (2018) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018', *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), pp. 1689-1699.
- Kholid A (2017) 'Promosi kesehatan : dengan pendekatan teori perilaku, media dan aplikasinya', in. Jakarta: Rajawali Pers, pp. 1-157.
- Machfoedz, Ircham dan Sutomo, A. H. (2018) *Ilmu Gizi Dasar*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Machfoedz, I. (2020) *Bio Statistika*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineke Cipta.
- Paratmanitya, Y. et al. (2021) 'Assessing preconception nutrition readiness among women of reproductive age in Bantul, Indonesia: findings from baseline data analysis of a cluster randomized trial', *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 8(2), p. 68. doi:

10.21927/ijnd.2020.8(2).68-79.

Wahyu, T., Rian anugrah esa and Darwis, D. (2022) 'Pengaruh Video Edukasi dan Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah di SMAN 05 Seluma', *Svasta Harena Rafflesia*, 1(1). doi: 10.33088/shr.v1i1.157.

Wirenviona, Rima, A.A.I.D Cinthiya Riris, E. a. (2021) *Kesehatan Reproduksi Dan Tumbuh Kembang Janin Sampai Lansia Pada Perempuan*. Surabaya: Airlangga University Press.

Wubie, A. et al. (2020) 'Determinants of chronic energy deficiency among non-pregnant and non-lactating women of reproductive age in rural Kebeles of Dera District, North West Ethiopia, 2019: Unmatched case control study', *PLoS ONE*, 15(10 October), pp. 1-12. doi: 10.1371/journal.pone.0241341.

Young, M. F. and Ramakrishnan, U. (2020) 'Maternal Undernutrition before and during Pregnancy and Offspring Health and Development', *Annals of Nutrition and Metabolism*, 76(suppl 3), pp. 41-53. doi: 10.1159/000510595.