

Hubungan antara Sikap dan Perilaku Wanita Usia Subur dengan Pengetahuan tentang Gizi Prakonsepsi

Ariawati¹, Juminten Saimin², Nina Indriyani Nasruddin²

¹Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari.

²Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari.

DOI: <https://doi.org/10.29303/lmj.v4i2.6219>

Article Info

Received : 18 Januari 2025

Revised : 25 Februari 2025

Accepted : 28 Februari 2025

Abstract: According to data from the Indonesian Ministry of Health in 2018, a significant proportion of women of reproductive age (15–24 years) in Indonesia experience nutritional deficiencies, particularly Chronic Energy Deficiency (CED), with prevalence rates of 36.3% among non-pregnant women and 33.5% among pregnant women. These findings highlight that non-pregnant women are at a higher risk of CED. This study aims to examine the relationship between attitudes and behaviors of women of reproductive age and their knowledge of preconception nutrition in Anduonohu Village. Method. This observational analytic study utilized a cross-sectional design and was conducted in Anduonohu Village. A total of 97 respondents were recruited using purposive sampling. The dependent variable in this study was knowledge of preconception nutrition, while the independent variables were attitudes and behaviors. Data were analyzed using chi-square tests and logistic regression, with a significance level set at $p < 0.05$. Results. Bivariate analysis demonstrated a significant relationship between attitudes and knowledge of preconception nutrition ($p = 0.000$) as well as between behaviors and knowledge of preconception nutrition ($p = 0.030$). Multivariate analysis further confirmed a significant association between attitudes and behaviors of women of reproductive age and their knowledge of preconception nutrition ($p = 0.000$). Conclusion. There is a significant relationship between the attitudes and behaviors of women of reproductive age and their knowledge of preconception nutrition in Anduonohu Village.

Keywords: Women of reproductive age, attitude, behavior, knowledge, preconception nutrition.

Citation: Ariawati, Saimin, J., & Nasruddin, N.I. (2025). Hubungan antara Sikap dan Perilaku Wanita Usia Subur Dengan Pengetahuan Tentang Gizi Prakonsepsi. *Lombok Medical Journal*, 4(2) 64-69. DOI : <https://doi.org/10.29303/lmj.v4i2.6219>

Perkenalan

Wanita usia subur menghadapi banyak masalah nutrisi seperti anemia, defisiensi vitamin A, kekurangan yodium, dan obesitas. Di Indonesia, prevalensi obesitas lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria, dengan risiko kesehatan reproduksi seperti sindrom ovarium polikistik (Risikedas, 2019)

Wanita usia subur didefinisikan sebagai wanita berusia 15–49 tahun yang mencakup kelompok remaja

akhir hingga pramenopause. Pada rentang usia ini, fungsi reproduksi mencapai puncaknya, sehingga persiapan kesehatan dan gizi sangat penting untuk mendukung reproduksi yang optimal (BKKBN, 2024). Masa prakonsepsi merupakan fase penting dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat melalui status gizi yang memadai (Dieny dkk., 2019).

Prakonsepsi adalah fase di mana fungsi dan kesuburan organ reproduksi mencapai puncaknya.

Email: ariawati83@gmail.com

Copyright © 2025, The Author(s).

This article is distributed under a [Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Selama masa prakonsepsi, asupan zat gizi yang cukup sangat penting untuk menciptakan generasi yang sehat dan sejahtera. Pada masa prakonsepsi, kebutuhan nutrisi calon ibu WUS harus diperhatikan dengan cermat. Masa prakonsepsi adalah waktu terbaik sebelum menikah dan mempersiapkan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang terdiri dari 270 hari (9 bulan) kehamilan dan 730 hari (2 tahun) pertama kehidupan bayi setelah lahir. Pemenuhan gizi selama periode HPK menjadi sangat penting, sehingga masa prakonsepsi menjadi masa persiapan utama untuk mencegah masalah gizi di masa depan dan dampaknya terhadap generasi berikutnya (Sri Sumarmi, 2019).

Fokus gizi prakonsepsi adalah memenuhi kebutuhan asam folat, zat besi, kalsium, dan protein. Kebutuhan ini sangat penting untuk menghindari anemia, Kekurangan Energi Kronis (KEK), dan perkembangan janin yang ideal selama kehamilan (Kemenkes RI, 2014).

Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi KEK sebesar 36,3% pada WUS yang tidak hamil, dan anemia sebesar 32% pada remaja putri (Kemenkes RI, 2018). Masalah ini memengaruhi kemungkinan masalah kesehatan reproduksi dan kehamilan di masa depan.

Pengetahuan tentang gizi memengaruhi pola konsumsi dan cara seseorang memenuhi kebutuhan gizi mereka. Orang-orang yang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi cenderung mempunyai status gizi yang baik karena mereka tahu bagaimana memenuhi kebutuhan nutrisi mereka (Pantaleon, 2019).

Perilaku gizi seimbang berarti mengonsumsi makanan yang beragam, mengandung zat gizi mikro dan makro, dan mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak. Hal ini sangat penting untuk mencegah risiko gangguan kesehatan dan memenuhi kebutuhan energi (Yusuf, 2021).

Pendidikan, faktor sosial-budaya, lingkungan, dan akses informasi memengaruhi pengetahuan dan perilaku gizi WUS. Orang-orang dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik (Notoadmodjo, 2014).

Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi terbukti secara signifikan memengaruhi status kesehatan individu. Studi sebelumnya, seperti Widayani (2021), menemukan bahwa sebagian besar WUS tetap berada dalam kategori pengetahuan dan sikap yang cukup terkait dengan asuhan prakonsepsi.

Dalam proses daur kehidupan, zat gizi sangat penting. Setiap langkah dalam proses daur berhubungan satu sama lain (Departemen Gizi UI, 2010).

Masalah gizi daur kehidupan dapat diselesaikan dengan intervensi pada tahap tertentu. Intervensi pada remaja putri dengan epilepsi kongenital

misalnya, untuk mencegah mereka mengembangkan KEK lagi saat hamil. Bayi dilahirkan dengan berat badan yang normal dan cukup gizi. Ini dapat menghentikan siklus atau mata rantai masalah gizi dan melacak pertumbuhan dan perkembangan tiap tahapan daur kehidupan untuk memastikan gizi dan kesehatan yang optimal (Salma et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi pemahaman yang komprehensif guna mengembangkan intervensi kesehatan reproduksi yang lebih efektif.

Metode

Penelitian observasional ini adalah jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Dalam penelitian ini, rumus penentuan besar sampel digunakan untuk pengambilan sampel purposive. Digunakan rumus Slovin, jumlah sampelnya adalah 97 wanita usia subur.

Kriteria inklusi sebelumnya akan digunakan untuk memilih responden. Semua calon peserta diminta untuk mengisi formulir *informed consent*, yang menunjukkan bahwa mereka ingin berpartisipasi dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan kuesioner, yang sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan dan surat kelaikan etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo dengan Nomor Surat 083/UN29/17.1.3/ETIK2024.

Hasil

Berdasarkan Tabel 1, Distribusi karakteristik usia responden wanita usia subur mayoritas berada pada rentang usia 15-21 tahun, dengan komposisi terbesar pada usia 15 tahun (22,7%) dan 16 tahun (20,6%). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian difokuskan pada kelompok remaja awal yang termasuk dalam kategori wanita usia subur. Distribusi responden wanita usia subur berdasarkan pendidikan terakhir didominasi oleh lulusan SMP sebanyak 62,9% (61 responden), diikuti oleh lulusan SMA 34% (33 responden). Hanya sebagian kecil responden yang telah mengenyam pendidikan tinggi, dengan 1 responden lulusan D3 (1%) dan 2 responden lulusan S1 (2,1%). Distribusi responden berdasarkan pekerjaan responden wanita usia subur didominasi oleh siswi sebanyak 63,9% (62 responden) dan mahasiswi 33% (32 responden). Hanya sedikit responden yang telah bekerja, dengan masing-masing 1 responden (1%) sebagai guru, karyawan swasta, dan wiraswasta.

Berdasarkan dari variabel pengetahuan, mayoritas responden memiliki pengetahuan tinggi tentang gizi prakonsepsi, yaitu 90,7% (88 responden), sementara hanya 9,3% (9 responden) yang memiliki pengetahuan rendah. Berdasarkan dari variabel sikap sebanyak 93,8% (91 responden) menunjukkan sikap

yang mendukung terhadap gizi prakonsepsi, dengan hanya 6,2% (6 responden) yang memiliki sikap tidak mendukung. Berdasarkan dari variabel perilaku, terkait perilaku 84,5% (82 responden) dikategorikan memiliki perilaku baik dalam praktik gizi prakonsepsi, sedangkan 15,5% (15 responden) berada pada kategori perilaku tidak baik.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Wanita Usia Subur

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
15	22	22,7
16	20	20,6
17	18	18,6
18	3	3,1
19	8	8,2
20	13	13,4
21	11	11,3
24	2	2,1
Jumlah	97	100,0
Pendidikan Terakhir		
SMP	61	62,9
SMA	33	34
D3	1	1
S1	2	2,1
Jumlah	97	100,0
Pekerjaan		
Guru	1	1
Karyawan Swasta	1	1
Mahasiswa	32	33
Siswa	62	63,9
Wiraswasta	1	1
Jumlah	97	100,0
Pengetahuan		
Tinggi	88	90,7
Rendah	9	9,3
Jumlah	97	100,0
Sikap		
Mendukung	91	93,8
Tidak Mendukung	6	6,2
Jumlah	97	100,0
Perilaku		
Baik	82	84,5
Tidak Baik	15	15,5
Jumlah	97	100,0

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh informasi bahwa hasil *fisher's exact test* untuk wanita usia subur yang memiliki sikap mendukung dengan pengetahuan tinggi sebesar 86 (88,7%) dan sikap mendukung dengan pengetahuan rendah sebesar 5(5,2%). Sedangkan sikap tidak mendukung dengan pengetahuan tinggi sebesar 2

(2,1%) dan sikap tidak mendukung dengan pengetahuan rendah sebesar 4 (4,1%).

Nilai $p = 0,000 (\leq 0,05)$ ditemukan berdasarkan dari hasil analisis statistik dengan *fisher's exact test*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sikap wanita usia subur dan pengetahuan tentang gizi prakonsepsi di Kelurahan Anduonohu berhubungan.

Tabel 2. Hubungan Antara Sikap Wanita Usia Subur Dengan Pengetahuan Tentang Gizi Prakonsepsi

Sikap	Pengetahuan				Jumlah		p-Value
	Rendah		Tinggi				
	n	%	N	%	n	%	
Tidak Mendukung	4	4,1	2	2,1	6	4,2	0,00*
Mendukung	5	5,2	86	88,7	91	93,8	
Total	9	9,3	88	90,7	97	100	

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh informasi bahwa hasil *fisher's exact test* untuk wanita usia subur yang memiliki perilaku baik dengan pengetahuan tinggi sebesar 77 (79,4%) dan perilaku baik dengan pengetahuan rendah sebesar 5 (5,2%). Sedangkan perilaku tidak baik dengan pengetahuan tinggi sebesar 11(11,3%) dan perilaku tidak baik dengan pengetahuan rendah sebesar 4 (4,1%).

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan *fisher's exact test* didapatkan nilai $p = 0,030 (\leq 0,05)$. Dengan demikian, terdapat hubungan antara perilaku wanita usia subur dengan pengetahuan tentang gizi prakonsepsi di Kelurahan Anduonohu.

Tabel 3. Hubungan Antara Perilaku Wanita Usia Subur Dengan Pengetahuan Tentang Gizi Prakonsepsi

Perilaku	Pengetahuan				Jumlah		p-Value
	Rendah		Tinggi				
	n	%	N	%	n	%	
Tidak Baik	4	4,1	11	11,3	15	15,5	0,030*
Baik	5	5,2	77	79,4	82	84,5	
Total	9	9,3	88	90,7	97	100	

Berdasarkan Tabel 4, Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap memiliki pengaruh signifikan terhadap pengetahuan gizi prakonsepsi dengan nilai $p = 0,000$ dan *Odds Ratio* (OR) sebesar 34,400. Hal ini berarti wanita usia subur dengan sikap mendukung memiliki peluang 34,4 kali lebih besar untuk memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi prakonsepsi dibandingkan mereka dengan sikap tidak mendukung.

Tabel 4. Hasil Analisis Multivariat

Variabel	A	p-Value	Exp (B)/OR	95% CI
Sikap	3,538	0,000	34,400	5,033-235,109
Perilaku	1,235	0,164	3,439	0,603-19,18
Konstanta	4,231	0,018	0,015	

Berdasarkan Tabel 5, didapatkan uji regresi logistik ganda, model penelitian mampu menjelaskan 28,3% variasi pengetahuan gizi prakonsepsi melalui variabel sikap (Nagelkerke R Square = 0,283). Sebanyak 71,7% variasi pengetahuan bisa dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian, seperti pendidikan, lingkungan, atau faktor eksternal lainnya.

Melalui perhitungan model regresi logistik, diperoleh probabilitas bahwa sikap wanita usia subur mendukung gizi prakonsepsi yang baik adalah 94,5%, sedangkan 6,5% tidak mendukung. Variabel perilaku dalam analisis ini tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara statistik ($p = 0,164$).

Tabel 5. Model Summary Pseudo-R Square Regresi Logistik

Variabel	Cox & Snell R Square	Nagelkerke R Square	R
Sikap	0.130	0,283	

Diskusi

Karakteristik Umum Responden

Karakteristik umum responden termasuk usia, pekerjaan, dan tingkat pendidikan. Remaja biasanya berusia lima belas hingga dua puluh empat tahun dan merupakan fase penting dari masa kanak-kanak ke dewasa. Individu mengalami perubahan signifikan secara fisik, emosional, dan sosial, termasuk munculnya minat seksual. Remaja sering dipengaruhi oleh perubahan ini untuk memperbaiki atau mengubah penampilan mereka, termasuk bentuk tubuh mereka. Dalam hal ini, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa remaja sering mengejar tubuh ideal dengan cara yang tidak sehat, seperti menjalani diet yang ketat tanpa memperhatikan gizi yang seimbang (Santrock, 2020). Hal ini terjadi karena kebutuhan energi remaja berubah karena aktivitas harian dan pertumbuhan fisik yang cepat (Ferrianti et al., 2019). Kondisi tersebut menimbulkan bahaya bagi kesehatan fisik dan mental remaja, seperti gangguan pola makan dan malnutrisi (Park dkk., 2020).

Pekerjaan dapat memengaruhi pengetahuan prakonsepsi gizi mereka karena jenis pekerjaan yang dilakukan sering kali menentukan akses mereka terhadap informasi, waktu yang mereka habiskan untuk belajar, dan pengalaman praktik terkait gizi. Pelajar di bidang yang relevan, seperti pendidikan atau kesehatan,

cenderung lebih mudah mendapatkan informasi gizi yang akurat, karena lingkungan pekerjaan mereka mendukung akses tersebut. Pelajar di bidang yang tidak relevan, seperti kesehatan, cenderung tidak memiliki akses yang sama.

Hubungan Antara Sikap Wanita Usia Subur dengan Pengetahuan Tentang Gizi Prakonsepsi

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara sikap wanita usia subur dengan pengetahuan tentang gizi prakonsepsi di Kelurahan Anduonohu dengan $p\text{-value} = 0,000$. Maka, hasil ini konsisten dengan beberapa penelitian terdahulu. Misalnya, penelitian oleh Rachmah dkk., (2020) menunjukkan bahwa sikap seseorang berperan penting dalam memengaruhi pengetahuan kesehatan, termasuk gizi prakonsepsi. Selain itu, studi oleh Pratiwi dkk., (2019) juga mengungkapkan WUS yang memiliki akses informasi dari internet dan media sosial cenderung memiliki pengetahuan gizi prakonsepsi yang lebih baik. Di era digital, platform media sosial menjadi sumber utama informasi kesehatan, melengkapi pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan formal.

Perencanaan kehamilan yang sehat membutuhkan pengetahuan gizi prakonsepsi. Wanita yang memiliki pemahaman prakonsepsi gizi yang baik cenderung memiliki sikap yang lebih mendukung untuk menerapkan kebiasaan gizi yang sehat (Anderson & Faber, 2020). Studi ini relevan karena memberikan bukti bahwa sikap yang mendukung gizi prakonsepsi meningkatkan kesadaran individu dan kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi wanita usia subur untuk memahami akan pentingnya gizi prakonsepsi.

Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi kesehatan masyarakat di Kelurahan Anduonohu harus diperkuat melalui program pendidikan gizi yang lebih khusus. Program ini harus tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga menanamkan keyakinan yang positif dengan cara yang berbasis komunitas. Diharapkan lebih banyak wanita usia subur akan memahami pentingnya gizi prakonsepsi, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kesehatan ibu dan anak secara keseluruhan.

Hubungan Antara Perilaku Wanita Usia Subur dengan Pengetahuan Tentang Gizi Prakonsepsi

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku wanita usia subur dengan pengetahuan tentang gizi prakonsepsi di Kelurahan Anduonohu dengan $p\text{-value} = 0,030$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Wulandari dkk., (2020) yang menemukan bahwa perilaku kesehatan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang terutama dalam konteks gizi prakonsepsi. Studi tersebut menegaskan bahwa pengetahuan yang baik mendorong perilaku yang positif dalam

menerapkan pola makan sehat, termasuk pemenuhan zat gizi penting seperti asam folat, zat besi, dan kalsium, yang berdampak pada kesehatan reproduksi. Demikian pula, penelitian oleh Setyaningsih (2019) menunjukkan hubungan yang kuat antara pendidikan kesehatan gizi dan perubahan perilaku wanita usia subur dalam memilih makanan bergizi, terutama menjelang kehamilan.

Pengetahuan tentang gizi prakonsepsi dan perilaku yang ditunjukkan oleh wanita usia subur dianggap sebagai salah satu indikator penting yang menunjukkan bahwa mereka lebih siap untuk kehamilan yang sehat. Pemahaman tentang gizi prakonsepsi dapat membantu mencegah anemia, kekurangan energi kronis (KEK), dan kelainan bawaan pada janin. Dalam kasus Kelurahan Anduonohu, perilaku positif ini ditunjukkan oleh pengetahuan yang baik, yang pada akhirnya menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan yang telah dilaksanakan berhasil (Widiastuti et al., 2022).

Mengetahui tentang gizi saat prakonsepsi sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu dan janin. Wanita yang sehat dan subur lebih cenderung mengikuti pola makan sehat, memenuhi kebutuhan mikronutrien mereka, dan menghindari faktor risiko yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi mereka. Studi ini mendukung temuan sebelumnya bahwa intervensi komunitas dan edukasi dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku positif dengan gizi prakonsepsi (Nurhayati & Amalia, 2021).

Hubungan Antara Sikap dan Perilaku Wanita Usia Subur dengan Pengetahuan Tentang Gizi Prakonsepsi

Sikap memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan pengetahuan gizi prakonsepsi. Wanita dengan sikap positif memiliki kemungkinan yang jauh lebih tinggi untuk memiliki pengetahuan yang baik. Perilaku, meskipun memiliki odds ratio yang cukup tinggi, tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dalam penelitian ini. Pada model yang melibatkan sikap mampu menjelaskan hingga 28,3% variasi dalam pengetahuan gizi prakonsepsi, menurut nilai Nagelkerke R Square. Hal ini menunjukkan bahwa sikap adalah prediktor yang penting, tetapi masih ada faktor lain yang perlu diperhitungkan untuk meningkatkan model prediksi.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2019) menunjukkan bahwa intervensi edukasi melalui konseling dan program kesadaran gizi dapat memperbaiki pengetahuan dan sikap wanita usia subur dengan pentingnya gizi selama masa prakonsepsi.

Penelitian sebelumnya oleh Azwar (2014) juga mendukung temuan ini, mengemukakan bahwa sikap memiliki hubungan erat dengan pengetahuan, di mana

individu dengan sikap positif cenderung memiliki pengetahuan yang lebih tinggi. Tingginya nilai Odd Ratio 34,400 mengindikasikan bahwa individu dengan sikap yang baik memiliki peluang 34,4 kali lebih besar untuk memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang memiliki sikap kurang baik.

Sementara itu, variabel perilaku dalam penelitian ini tidak menunjukkan pengaruh yang bermakna dengan pengetahuan, dengan nilai signifikansi 0,164 ($>0,05$). Temuan ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Green (2015) dalam model predisposisi, yang mengemukakan bahwa perilaku dapat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan. Perbedaan hasil ini mungkin disebabkan oleh variasi konteks penelitian, karakteristik responden, atau faktor-faktor lain yang perlu dikaji lebih mendalam dalam penelitian selanjutnya.

Susanto dkk. (2018) menemukan dalam penelitian mereka tentang variabel yang mempengaruhi pengetahuan kesehatan bahwa variabel perilaku tidak memiliki korelasi statistik signifikan dengan peningkatan pengetahuan. Menurut penelitian yang dilakukan pada masyarakat di daerah perkotaan ini, pengetahuan seseorang tidak secara langsung dipengaruhi oleh perilaku tertentu.

Hasil ini menunjukkan betapa pentingnya edukasi dan kesadaran gizi prakonsepsi melalui kampanye kesehatan, penyuluhan, dan program berbasis komunitas. Diharapkan wanita usia subur akan lebih memahami pentingnya perencanaan gizi sebelum kehamilan dengan memberikan informasi yang mudah diakses dan relevan. Ini akan membantu menghasilkan generasi yang lebih sehat.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara sikap wanita usia subur dengan pengetahuan tentang gizi prakonsepsi di Kelurahan Anduonohu, terdapat hubungan antara perilaku wanita usia subur dengan pengetahuan tentang gizi prakonsepsi di Kelurahan Anduonohu, dan terdapat hubungan antara sikap dan perilaku wanita usia subur dengan pengetahuan tentang gizi prakonsepsi di Wilayah Kelurahan Anduonohu.

Referensi

- Anderson, R., & Faber, J. 2020. Nutrition and reproductive health: A review of the evidence. *Journal of Maternal Health and Nutrition*, 12(3), 45-55.
- Azwar. 2014. *Metodologi Penelitian*. Ed. 12. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- BKKBN. 2024. *Kebijakan Program Kependudukan, Keluarga Berencana, dan Pembangunan Keluarga*. Pusat

- Penelitian dan Pengembangan Keluarga Berencana dan Keluarga Sejahtera. Kendari Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (2010) Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rajawali Press.
- Dieny, F. F., Widyastuti, N., Fitranti, D. Y., Nissa, C., Tsani, F. A., & Jauharany, F. F. 2019. Defisiensi Besi Pada Wanita Usia Subur Pranikah Obesitas. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(2), 101-110.
- Ferrianti, F., dkk. 2019). "Nutritional needs and dietary patterns among adolescents." *Journal of Adolescent Health*, 64(2), 123-130.
- Green, L., & Kreuter, M., 2015. *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. 6th edition. McGraw-Hill Higher Education. NY.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Laporan Nasional Gizi Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta Jakarta.
- Nurhayati, E., & Amalia, S. 2021. Intervensi Berbasis Komunitas untuk Meningkatkan Perilaku Gizi Prakonsepsi pada WUS. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 45-52.
- Nurhayati, S. 2019. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur tentang Nutrisi Prakonsepsi di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 45-52.
- Pantaleon, M. G. 2019. Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69-76.
- Park, S. H., et al. 2020. "The impact of restrictive dieting on adolescents' mental health." *Nutrition & Psychology*, 12(3), 145-160.
- Pratiwi, S., Suryadi, H., & Kusumaningrum, A. 2019. Pengaruh sikap dengan tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi pada wanita usia subur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 45-52.
- Rachmah, L. N., Santoso, D. S., & Amalia, R. 2020. Hubungan antara sikap dan pengetahuan gizi prakonsepsi pada wanita usia subur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(3), 78-85.
- Salma, W.O., Nasruddin, I. N., & Afrini M.I. 2023. Gizi dalam Daur Kehidupan. Eureka Media Aksara
- Santrock, J. W. 2020. *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Setyaningsih, W. 2019. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Wanita Usia Subur dalam Pemenuhan Gizi Prakonsepsi di Kabupaten Sleman. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(2), 85-92.
- Sri Sumarmi, M., 2019. Gizi prakonsepsi: mencegah stunting sejak menjadi calon pengantin.
- Susanto, A., Dewi, R., & Kurniawan, B. 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Kesehatan: Studi pada Masyarakat Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 45-57.
- Tatontos, A. A., Musa, E. C., Punuh, M. I., Masyarakat, F. K., Ratulangi, U. S., Utara, S., & Gizi, S. 2023. *Jurnal Bios Logos*. 13(3), 309-315.
- Widayani, W. 2021. Pengetahuan, Sikap, dan Efikasi Diri Terkait Asuhan Prakonsepsi pada Remaja Dewasa. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 45-55.
- Widiasih, R., & Setyawati, A. 2018. Health Behaviour Pada Perempuan Usia Subur Dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 1-9.
- Widiastuti, T., Anwar, M., & Lestari, D. 2022. Pentingnya Edukasi Gizi Prakonsepsi bagi Wanita Usia Subur. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 8(2), 210-220
- World Health Organization. 2021. *Adolescence: A period of transition*. Geneva: WHO.
- Wulandari, A., Sari, D. E., & Rahman, F. 2020. Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Perilaku Gizi Wanita Usia Subur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 45-50.
- Yusuf, K. 2021. Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa New Normal Covid-19 Di Ma Ddi Alliritengae Maros. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5(1), 1-6.