

**PENGARUH EDUKASI GIZI PRAKONSEPSI DENGAN MEDIA  
FLASHCARDS TERHADAP PENGETAHUAN PERSIAPAN GIZI WUS  
PRANIKAH DI SMAN 1 WEDUNG**

Yuyun Yuningsih

Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta  
Email: [yuyunyuningsih97@gmail.com](mailto:yuyunyuningsih97@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Salah satu faktor yang berhubungan dengan masalah gizi prakonsepsi adalah rendahnya pengetahuan gizi. Rendahnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan rendahnya kualitas pemilihan makanan yang berdampak pada timbulnya masalah gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi prakonsepsi dengan media *flashcards* terhadap pengetahuan persiapan gizi WUS. **Metode:** penelitian menggunakan desain *true experiment pretest posttest with control group*. populasi adalah Wanita Usia Subur (WUS) pranikah di SMAN 1 Wedung, dengan teknik simple random sampling didapat 62 WUS, Kelompok eksperimen (n=31) dan kelompok control (n=31). variable independent yaitu edukasi gizi dengan media *flashcard*, dan variable dependent adalah pengetahuan dan. Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon signed rank test* dan *Mann Whitney U test* ( $\alpha=0,05$ ). **Hasil:** ada perbedaan signifikan pada pengetahuan antara selisih nilai kelompok eksperimen dan kelompok control. Dibuktikan dengan Wilcoxon signed rank test pada kelompok eksperimen , pengetahuan  $p=0,000$ , sikap  $p=0,000$ . Uji statistic Mann Whitney U Test didapatkan hasil pengetahuan  $p= 0,001$ . hasil penelitian menyimpulkan ada pengaruh edukasi gizi prakonsepsi dengan media *flashcards* terhadap perubahan pengetahuan WUS Pranikah.

**kata kunci:** gizi prakonsepsi, WUS pranikah, pengetahuan, *flashcards*

## ABSTRACT

Effect of Preconception Nutrition Education with Media *Flashcards*  
Knowledge of Premarital WUS Nutrition Preparation  
At SMAN 1 Wedung

Yuyun Yuningsih

Undergraduate Midwifery Study Program  
Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University, Surakarta  
Email: [yuyunyuningsih97@gmail.com](mailto:yuyunyuningsih97@gmail.com)

**Introduction:** One of the factors related to preconception nutrition problems is the low knowledge of nutrition. Low knowledge of nutrition can lead to low quality food selection which has an impact on the emergence of nutritional problems. The purpose of this study was to determine the effect of preconceptional nutrition education with the media *flashcards* knowledge and of WUS nutrition preparation. **Method:** research using design *true experiment pretest posttest with control group*. The population was pre-marital women of childbearing age (WUS) at SMAN 1 Wedung, using simple random sampling technique to obtain 62 WUS, the experimental group (n=31) and the control group (n=31). the independent variable is nutrition education with the media *flashcard*, and the dependent variable is knowledge. Data were analyzed using *Wilcoxon signed rank test dan Mann Whitney U test ( $\alpha=0,05$ )*. **Results:** there is a significant difference in knowledge and attitudes between the difference in scores of the experimental group and the control group. Evidenced by the Wilcoxon signed rank test in the experimental group, knowledge  $p=0,000$ ,. Mann Whitney U Test statistical test results obtained knowledge  $p= 0,001$ . the results of the study concluded that there was an effect of preconceptional nutrition education with the media *flashcards* towards changes in knowledge of Premarital WUS

**keywords:** preconception nutrition, premarital WUS, knowledge, *flashcards*

## PENDAHULUAN

Gizi prakonsepsi diartikan sebagai aneka ragam bahan makanan baik secara kualitas maupun kuantitas yang harus dikonsumsi oleh wanita usia subur (WUS) maupun pria sebelum terjadinya pembuahan. Gizi prakonsepsi merupakan suatu upaya khusus untuk memperhatikan status gizi calon pengantin demi tercapainya keluarga yang sehat dan keturunan yang berkualitas.

Seribu Hari Pertama Kehidupan atau yang dikenal dengan 1000 HPK adalah fase kehidupan yang sangat penting, dimulai dari terbentuknya janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun. Periode ini disebut juga dengan periode emas (*golden periode*), yang jika tidak dimanfaatkan dengan baik akan terjadi kerusakan yang bersifat permanen (*window of opportunity*) (Nurlaela et al., 2018)

Permasalahan gizi harus diperhatikan sejak masih dalam kandungan. Riwayat status gizi ibu hamil menjadi faktor penting terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Jika terjadi kekurangan status gizi awal kehidupan maka akan berdampak terhadap kehidupan selanjutnya seperti pertumbuhan janin terhambat (PJT), berat badan lahir rendah (BBLR), kecil, pendek kurus, daya tahan tubuh rendah dan risiko meninggal dunia (Zaif, Wijaya, & Hilmanto (2016) dalam Rahmawati, (2021).

Salah satu faktor yang berhubungan dengan masalah gizi prakonsepsi adalah rendahnya

pengetahuan gizi. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan gizi (Supriasa, 2014). Pendidikan gizi mendorong perubahan pengetahuan dan sikap individu (Notoadmojo dalam Studi & Gizi, 2020).

Salah satu media untuk memberikan pendidikan kesehatan yaitu menggunakan kartu. Shafira Evi (2013) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa penggunaan media promosi kesehatan kartu kwartet lebih efektif dibandingkan media slide. Penelitian lain yang dilakukan oleh Masije Marlyn Kuhu, dkk juga menyebutkan bahwa penggunaan *Flashcards* lebih efektif dibandingkan dengan *Wordcards* (Masije, 2011, dalam Nurlaela et al., 2018)

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi prakonsepsi dengan media *flashcards* terhadap pengetahuan persiapan gizi wanita usia subur pranikah di Kecamatan di SMAN 1 Wedung.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu dengan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan design *pretest-posttest control group design*. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia subur pranikah yang berada di SMAN 1 Wedung yang berjumlah 132 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling (teknik sampel acak sederhana). Berdasarkan perhitungan besar sampel menggunakan rumus

Slovin ditambah dengan kemungkinan drop out 10% didapatkan besar sampel 62. Dimana jumlah ini dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing berjumlah 31 sampel. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Februari-Maret 2023.

18 tahu n	11	35,8%	8	25,80%
Total	31	100%	31	100%

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
	Σ	%	Σ	%
<b>Sumber informasi</b>				
Ya	1	3,2%	2	6,4%
Tidak	30	96,77%	29	93,54%
Total	31	100%	31	100%
<b>Usia</b>				
16 tahun	5	16,12%	9	29,03%
17 tahun	15	48,38%	14	45,16%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat tabel distribusi frekuensi sumber informasi dan usia pada responden baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Dari tabel dapat diketahui mayoritas responden belum pernah terpapar informasi mengenai gizi prakonsepsi yaitu sebanyak 30 responden (96,77%) pada kelompok eksperimen dan 29 responden (93,54%) pada kelompok kontrol. Sedangkan untuk karakteristik usia responden pada kelompok eksperimen mayoritas berusia 17 tahun sebanyak 15 responden (48,38%), usia 16 tahun sebanyak 5 responden (16,12%) dan usia 18 tahun 11 responden (35,48%) dan pada kelompok kontrol jumlah responden usia 16, 17, dan 18 tahun berturut-turut yaitu sebanyak 9 responden (29,03%), 14 responden (45,16%), dan 8 responden (25,80%).

Pernyataan teori bahwa usia (semakin cukup umur individu, tingkat kematangan dan kekuatan dalam berfikir akan lebih tinggi), kecerdasan emosional yang dalam hal ini juga dapat dipengaruhi dari sumber informasi (seorang yang memiliki sumber informasi lebih banyak akan memiliki pengetahuan yang lebih luas) ikut mempengaruhi pengetahuan seseorang. Namun pernyataan ini tidak selalu

berbanding lurus, terdapat faktor lain seperti pemberian edukasi yang berperan besar dalam penentuan pengetahuan para responden terkait persiapan gizi pranikah.

#### 4.2 Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi pada masing-masing kelompok

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi WUS Berdasarkan Pengetahuan Gizi Sebelum Dan Sesudah Eduksi Pada Kelompok Eksperimen

Tingkat pengetahuan	Kelompok eksperimen ( <i>flashcards</i> )		Post test
	Pre test		
	$\Sigma$	%	$\Sigma$
Baik	0	0	19
Cukup	0	0	12
Kurang	31	100	0
Total	31	100	31
Mean	32,90		78,71
Minimum	20		50
Maksimum	45		95
SD	7,613		12,245

\*P value= 0,000

Ket: \* Uji Wiloxon Sign Rank Test

Data pada tabel 4.2 menunjukkan jumlah dan persentase responden berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan intervensi, pada kelompok eksperimen sebanyak 31 responden

(100%) memiliki pengetahuan yang kurang.

Setelah dilakukan intervensi, pada kelompok eksperimen terdapat peningkatan pengetahuan yaitu 19 responden (61,29%) memiliki pengetahuan baik, 12 responden (38,70%) memiliki pengetahuan cukup dan pengetahuan kurang turun menjadi 0 responden (0%).

Berdasarkan table 4.2 pada hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa hipotesis diterima, yang artinya ada perbedaan kategori pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hal tersebut didukung dengan rincian hasil penelitian pada kelompok eksperimen, sebelum diberikan edukasi dengan media *flashcards* pada WUS di SMAN 1 Wedung didapatkan data bahwa keseluruhan siswa (31 responden) memiliki pengetahuan yang kurang terkait persiapan gizi prakonsepsi dengan nilai mean 32,90, namun hasil pengetahuan meningkat setelah diberikan edukasi dengan media *flashcards* dimana nilai mean meningkat menjadi 78,71.

Pendidikan yang efektif membutuhkan media untuk mempermudah penyampaian informasi dan menarik perhatian khalayak, salah satunya adalah media gambar atau media visual. *Flashcards* adalah media visual 2 dimensi berupa kartu yang memuat gambar yang berhubungan dengan pokok bahasan sehingga dapat menyalurkan pesan dari sumber

pesan ke penerima pesan (Muryanti, 2019).

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang membuktikan keefektifan penggunaan media kartu dalam meningkatkan pengetahuan. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan Dian Nurlela, dkk (2017) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pemberian edukasi 1000 hari pertama kehidupan dengan media kartu cinta anak memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan calon pengantin di KUA Kecamatan Jatinangor ( $p=0,000$ ). Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Ikhfina tahun 2016, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi cuci tangan menggunakan media kartu putar dengan nilai signifikan 0,013.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi WUS Berdasarkan Pengetahuan Gizi Sebelum Dan Sesudah Eduksi Pada Kelompok Kontrol

Tingkat pengetahuan	Kelompok kontrol ( <i>power point</i> )			
	pretest $\Sigma$	posttest %	pretest $\Sigma$	posttest %
Baik	0	0	2	6,45
Cukup	0	0	2	83,8
			6	7
Kurang	3	10	3	9,67
	1	0		
Total	3	10	3	100
	1	0	1	

Mean	32,74	66,77
Minimum	20	50
Maksimum	45	85
SD	7,052	8,995

\*P value= 0,000

Ket:\*) Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Data pada tabel 4.3 menunjukkan jumlah dan persentase responden berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol. Sebelum dilakukan intervensi, pada kelompok kontrol sebanyak 31 responden (100%) memiliki pengetahuan pada kategori kurang.

Setelah dilakukan *posttest* pada kelompok kontrol, terdapat peningkatan pula pada sejumlah 2 responden (6,45%) memiliki pengetahuan baik, 26 responden (83,87%) memiliki pengetahuan cukup, dan pengetahuan kurang turun menjadi 3 responden (9,67%).

Dari tabel 4.3 dapat diketahui bahwa pada kelompok kontrol, setelah dilakukan *pretest* didapatkan seluruh pengetahuan responden mengenai persiapan gizi prakonsepsi berada pada kategori kurang dengan mean 32,74 dan hasil *posttest* meningkat dengan mean 66,77. Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikansi  $p=0,000$  lebih kecil dari  $\alpha=0,005$  sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan kategori pengetahuan

yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok kontrol.

Media elektronik seperti tampilan *slide power point* lewat LCD adalah salah satu media yang paling sering digunakan oleh tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan kepada masyarakat (Notoatmodjo, 2005 dalam Nur Khoiron 2014). Powerpoint tepat digunakan dalam penyuluhan karena disajikan dengan menarik, dapat diperbanyak sesuai kebutuhan, pesan lebih mudah dipahami, tenaga pendidik atau penyuluh tidak perlu banyak menerangkan, dan dapat disimpan dalam bentuk optic-data (Sri, 2009 dalam Ramdahani, 2013).

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang membuktikan keefektifan penggunaan media *power point* dalam meningkatkan pengetahuan. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan Ramadhani (2013) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pemberian edukasi dengan media *power point* berpengaruh terhadap pengetahuan siswa pada pencegahan cacangan di SD Kromengan Kabupaten Malang. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Nur Khoiron (2014) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi *power point* lebih efektif dibandingkan media *leaflet* pada pengetahuan ibu-ibu PKK di wilayah kerja Puskesmas Kartasura Sukoharjo terhadap perilaku deteksi dini kanker serviks.

### 4.3 Perbedaan Pengetahuan Sesudah Edukasi pada kedua kelompok

Tabel 4.4 distribusi frekuensi WUS berdasarkan pengetahuan gizi pada kedua kelompok

Nilai	Kelompok eksperimen	Kelompok kontrol
Mean	78,71	66,77
Minimum	50	50
Maksimum	95	85

\*P value=0,001

Ket: \*) *Mann Whitney U Test*

Data pada tabel 4.4 menunjukkan perbedaan hasil *posttest* antara kelompok eksperimen (*flashcards*) dengan kelompok kontrol (*power point*). Nilai mean pada kelompok eksperimen yaitu 78,71 dengan nilai minimum 50 dan nilai maksimum 95. Sedangkan nilai mean pada kelompok kontrol yaitu 68,71 dengan nilai minimum 50 dan nilai maksimum 85.

Data pada tabel 4.4 menunjukkan perbedaan hasil *posttest* antara kelompok eksperimen (*flashcards*) dengan kelompok kontrol (*power point*). Perbedaan nilai uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperkuat dengan hasil uji statistik *Mann Whitney U test* dimana diperoleh nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  sehingga hipotesis

diterima, dan artinya ada perbedaan yang signifikan pada nilai pengetahuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil ini dapat menunjukkan bahwa memang pemberian edukasi gizi dengan media *flashcards* mampu menghasilkan peningkatan nilai pengetahuan yang signifikan.

Keefektifan penggunaan media *flashcards* ini sesuai dengan tinjauan teori yang dituliskan sebelumnya bahwa memang beberapa faktor yang mempengaruhi proses pendidikan salah satunya adalah alat-alat bantu atau media yang digunakan untuk menyampaikan pesan (Notoatmodjo, 2010 dalam Khalidatul 2018).

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang membuktikan keefektifan penggunaan media kartu dalam meningkatkan pengetahuan. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan Dian Nurlela, dkk (2017) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pemberian edukasi 1000 hari pertama kehidupan dengan media kartu cinta anak memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan calon pengantin di KUA Kecamatan Jatinangor ( $p=0,000$ ). Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Ikhfina tahun 2016, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi cuci tangan menggunakan media kartu putar dengan nilai signifikan 0,013.

Sebuah pengetahuan akan terbentuk dan mengalami perubahan sesuai dengan faktor yang mempengaruhinya. Pengetahuan

merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Beberapa factor yang dapat mempengaruhi terbentuknya pengetahuan antara lain adalah intelegensi, pendidikan, informasi atau media masa, social budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman serta usia. (Notoatmodjo, 2012)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi prakonsepsi pada masing-masing kelompok. Pada kelompok eksperimen (*flashcards*) nilai mean pengetahuan sebelum pemberian intervensi yaitu 32,90 dan sesudah diberikan intervensi nilai mean meningkat lebih tinggi yaitu menjadi 78,71. Sedangkan untuk kelompok kontrol nilai mean pengetahuan sebelum diberikan intervensi yaitu 32,74 dan nilai mean sesudah diberikan intervensi naik 2 kali lipat menjadi 66,77. Baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol keduanya memiliki nilai yang signifikan dengan nilai  $p$  value sebesar 0,000.
2. Terdapat perbedaan nilai pengetahuan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi. Hal ini dibuktikan dengan uji statistik

*Mann Whitney U Test* diperoleh nilai signifikansi ( $p$ )= 0,001 lebih kecil dari  $\alpha$ = 0,05 sehingga hipotesis diterima.

3. Terdapat perbedaan sikap sebelum dan sesudah edukasi gizi prakonsepsi pada masing-masing kelompok. Pada kelompok eksperimen nilai mean sebelum pemberian intervensi yaitu 62,92 sedangkan nilai mean sesudah pemberian intervensi meningkat menjadi 86,94. sedangkan untuk kelompok kontrol nilai mean sebelum diberikan intervensi yaitu dibandingkan sebelum pemberian intervensi dengan nilai mean yaitu 70,05 sedangkan nilai mean sikap sesudah intervensi menjadi 81,61. Baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol keduanya memiliki nilai yang signifikan dengan nilai  $p$  value sebesar 0,000.
4. Terdapat perbedaan nilai sikap yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi. Hal ini dibuktikan dengan uji statistik *Mann Whitney U Test* diperoleh nilai signifikansi ( $p$ )= 0,001 lebih kecil dari  $\alpha$ = 0,05 sehingga hipotesis diterima.

## SARAN

1. Bagi responden  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran kesehatan responden dan untuk responden sebaiknya banyak menambah wawasan

tentang pentingnya persiapan gizi sebelum menjalani proses pernikahan, zat gizi apa saja yang harus dipenuhi, perilaku kesehatan yang menunjang untuk masa kehamilan sebelum benar-benar menjadi seorang ibu.

2. Bagi institusi

Bagi sekolah-sekolah menengah pada umumnya dan SMAN 1 Wedung pada khususnya diharapkan adanya pelaksanaan pendidikan mengenai gizi pranikah bagi para siswi, mengingat begitu pentingnya peran gizi pranikah, sebelum seorang wanita usia subur menjalani proses panjang kehidupannya.

3. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan metode edukasi gizi prakonsepsi pada WUS salah satunya dengan media *flashcards* sebagai metode alternative dalam memberikan pendidikan kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, H. P. (2019). Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Audiovisual Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Gizi Seimbang Pada Wanita Usia Subr Pra Nikah di KUA Wilayah Kota Pariaman Tahun 2019. *Journal of*

*Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Anggryni, M., Mardiah, W., Hermayanti, Y., Rakhmawati, W., Ramdhanie, G. G., & Mediani, H. S. (2021). Faktor Pemberian Nutrisi Masa Golden Age dengan Kejadian Stunting pada Balita di Negara Berkembang. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1764–1776. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.967>
- Arsyad, J. F., Setiawaty, Y., & Yusnidar, Y. (2022). Pengaruh Pengetahuan Calon Pengantin Sebelum dan Setelah diberikan Pendidikan Gizi 1000 HPK Melalui Media Presentasi dan Booklet. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 282–287. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.742>
- Aw, S., Yesica Maretha, Bruno, L., Komisi Informasi Pusat, Maddeppungeng, M., Raharjo, T. B., Kartika, T., Gitleman, L., Herlina Muksin, Gitleman, L., Nurbaya, N., Chandra, W., Ansar, A., Sonny Eli Zaluchu, Heckman, J. J., Pinto, R., Savelyev, P. A., & Gitleman, L. (2021). No Title No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 6.
- Baska, D.Y..dkk (2020). *Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Media Flashcard Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Penurunan Derajat Kecemasan Pada Remaja Primigravida. Komunikasi Medis Dan Kesehatan Global*. 8(3), 59–66
- DINKES JATENG. (2020). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 48. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/profil-kesehatan-2/>
- Doloksaribu, L. G., & Simatupang, A. M. (2019). Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah Di Kecamatan Batang Kuis. *Wahana Inovasi*, 8(2089–8592), 63–73.
- Fikawati, Sandra, Ahmad Syafiq dan Khaula Karima. 2015. *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Fillah.F.D., dkk.(2019). *Gizi Prakonsepsi*. Bumi Medika: Jakarta
- Ikfina, A.dkk.,(2016). *Penggunaan Media Kartu Putar Dalam Penyuluhan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Mencuci Tangan Pada Siswa SD*. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*. 8(1), 29-34.
- Istiabakti, Nadia (2019). *Pengaruh Pendidikan Gizi Seimbang 1000 Hpk Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur Desa Sumoroto*. Skripsi. Program Studi Kesehatan

- Masyarakat. Stikes Bakti Husada Mulia Madiun: Madiun
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemntrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Khairani. (2020). Situasi Stunting di Indonesia. *Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*, 208(5), 1–34.  
[https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-Situasi-Stunting-di-Indonesia\\_opt.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-Situasi-Stunting-di-Indonesia_opt.pdf)
- Kholidatul Azizah (2018). *Pengaruh Permainan Kartu Bergambar Terhadap Perilaku Tentang Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah*. Skripsi.Fakultas Keperawatan.Universitas Airlangga: Surabaya.
- Khristy, Shandra (2020). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Smartphone Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Kecukupan Asupan Energy Dan Protein Calon Pengantin Di Wilayah Kerja Puskesmas Silungkang*. Skripsi. Program Studi S1 Gizi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis: Padang
- Lestari, N. D. A. (2018). Gambaran Pengetahuan Keluarga Dalam Merawat Anggota Keluarga Dengan Komplikasi Gangre. *Skripsi*, 5–29.
- Muryanti, D. (2019). *Pengaruh Media Flash Card terhadap Kemampuan Membaca Permulaan Peserta Didik Kelas I di MIN 8 Bandar Lampung*. July, 1–23.
- Muryanti, D. (2019). *Pengaruh Media Flash Card terhadap Kemampuan Membaca Permulaan Peserta Didik Kelas I di MIN 8 Bandar Lampung*. July, 1–23.
- Notoatmodjo, (2012)., S. *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nur Khoiron. (2014). *Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Menggunakan Media Leaflet Dan Media Slide Power Point Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Deteksi Dini Kanker Serviks Pada Ibu-Ibu Pkk Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura Sukoharjo*. Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (3rd ed.). Jakarta: Salemba Medika
- Nur Suci R.,dkk. (2017). *Fektivitas Penyuluhan Berbasis Power Point Perilaku Tentang Pencegahan Cacingan Pada Siwa Kelas V Dan Vi SDN Malang*. *Indonesian Journal Of Public Health*, 5(1), 8-16.
- Nur'aini, *Peningkatan Kreativitas Membaca Menggunakan Permainan Kartu Kata Pada Pembelajaran*

- Bahasa Indonesia Kelas I*, (Artikel Penelitian, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak, 2013)
- Nurlaela, D., Sari, P., Martini, N., Wijaya, M., & Judistiani, R. T. D. (2018). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Melalui Media Kartu Cinta Anak Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam Meningkatkan Pengetahuan Pasangan Calon Pengantin di KUA Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(2), 62. <https://doi.org/10.22146/-38765>
- Patata, N. P., Haniarti, H., & Usman, U. (2021). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin dalam Pencegahan Stunting di KUA Kabupaten Tana Toraja. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(3), 458–463. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.429>
- Patimah, Sitti. 2017. *Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Rahmawati, R. (2021). *Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Mungkid*.
- Republik Indonesia. 2019. PERMENKES No 20 tahun 2019 *Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Di Indonesia*. menkes: Jakarta
- Republik Indonesia. 2014. PERMENKES No 41 tahun 2014 *Pedoman Gizi Seimbang*. Menkes: Jakarta
- Republik Indonesia. 2016. PERMENKES No 51 tahun 2016 *Standar Produk Suplementasi Gizi*. Menkes: Jakarta
- Simanjuntak, B. Y., & Wahyudi, A. (2021). Edukasi tentang 1000 hari pertama kehidupan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap calon pengantin laki-laki. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 100. <https://doi.org/10.30867/action.v6i1.426>
- Simatupang, A. M. (2018). *Pengaruh Konselinggizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah Di Kecamatan Batang Kuis*. Skripsi. Program Studi Diploma Iv Gizi.Politeknik Kesehatan Medan: Medan
- Studi, P., & Gizi, S. (2020). *Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana Gizi Oleh :*
- Suci Kamilia Humaira. (2020). *Pengaruh Penggunaan Media Flashcard Dalam Meningkatkan Kemampuan Anak Menghafal Do'a Sehari-Hari*. 1–61.
- Sugiono, 2011. *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung, Alfabeta.

- Susilowati. Kuspriyanto. 2016. Gizi dalam Daur Kehidupan, Bandung: PT Refika Aditama.
- Syakir, S. (2018). Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media Animasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia pada Remaja Putri. ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan), 3(1), 18-25
- UNICEF. (2017). First 1000 days: The critical window to ensure that children survive and thrive. *Unicef, May, 1–3.* [https://www.unicef.org/southafrica/SAF\\_brief\\_1000days.pdf](https://www.unicef.org/southafrica/SAF_brief_1000days.pdf)
- Yetmi, Yevi (2020). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Calon Pengantin Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Panas.* Skripsi. Program Studi S1 Gizi Perintis : Padang.

