

PENGARUH KONSELING GIZI PRAKONSEPSI DENGAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP CALON PENGANTIN PEREMPUAN DI PUSKESMAS SUKADAMAI LAMPUNG SELATAN

¹Tantri Wigati Putri, ¹Megayana Yessy Maretta, ¹Deny Eka Widyastuti

¹Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Kusuma Husada Surakarta, Indonesia

Email : tantriwigati154@gmail.com¹

ABSTRAK

Status gizi WUS atau catin selama tiga sampai enam bulan pada masa prakonsepsi akan menentukan kondisi bayi yang dilahirkan. Status gizi dan kesehatan calon ibu pada masa prakonsepsi, saat kehamilan, dan menyusui merupakan periode yang sangat kritis. Prevalensi KEK di Provinsi Lampung adalah 13,6 %, sementara prevalensi KEK di Lampung Selatan sebesar 9,56 %. Pendidikan gizi mendorong peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap seseorang. Konseling dengan media video merupakan salah satu pendidikan kesehatan yang efektif untuk dilakukan. Video dapat memberikan informasi yang lebih nyata, dapat diterima secara merata, dapat diulang, atau dihentikan sesuai kebutuhan, yang sangat cocok untuk menjelaskan proses. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi prakonsepsi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap calon pengantin perempuan di Puskesmas Sukadamai Lampung Selatan.

Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan quasy eksperimen dengan nonequivalent control group design. Populasi penelitian ini adalah semua calon pengantin perempuan di Puskesmas Sukadamai dengan jumlah rata-rata per bulan (Januari – Juni 2024) sebanyak 50 orang. Teknik sampling menggunakan total sampling dengan 25 kelompok intervensi dan 25 kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sukadamai. Kelompok intervensi diberikan konseling dengan media video, sedangkan kelompok kontrol diberikan intervensi dengan media leaflet. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, dan analisis menggunakan uji Wilcoxon, Independent t-test, Mann whitney, dan paired t-test.

Nilai rata-rata tingkat pengetahuan calon pengantin pada kelompok eksperimen meningkat dari 50,80 sebelum intervensi menjadi 79,80 setelah diberikan konseling dengan media video, sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 52,40 menjadi 62,40 setelah diberikan konseling dengan media leaflet. Begitu pula, nilai rata-rata sikap calon pengantin pada kelompok eksperimen meningkat dari 44,88 menjadi 76,40, sementara pada kelompok kontrol meningkat dari 46,88 menjadi 66,00. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap calon pengantin perempuan sebelum dan sesudah intervensi baik pada kelompok yang diberikan konseling dengan media video maupun pada kelompok yang diberikan konseling dengan media leaflet dengan $p\text{-value} = 0,000$. Saran diharapkan untuk mengembangkan media video yang lebih interaktif dan menarik, serta melibatkan calon pengantin laki-laki dalam konseling gizi prakonsepsi untuk meningkatkan efektivitas edukasi dan mendukung persiapan kehamilan yang optimal.

Kata Kunci: Calon Pengantin Perempuan, Gizi Prakonsepsi, Media Video

THE EFFECT OF PRECONCEPTION NUTRITION COUNSELING WITH VIDEO TO KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF PROSPECTIVE BRIDES IN PUSKESMAS SUKADAMAI, LAMPUNG SELATAN

ABSTRACT

The nutritional status of women of childbearing age (WCA) or prospective brides during the preconception period, which lasts three to six months, determines the condition of the baby at birth. The nutritional and health status of prospective mothers during the preconception period, pregnancy, and breastfeeding is a critical phase. The prevalence of chronic energy deficiency (CED) in Lampung Province is 13.6%, while in South Lampung, it is 9.56%. Nutrition education promotes increased knowledge and behavioral changes. Counseling using video media is an effective health education method, as videos can provide more concrete information, be evenly distributed, repeated, or paused as needed, making them highly suitable for explaining processes. This study aims to determine the effect of preconception nutrition counseling using video media on the knowledge and attitudes of prospective brides at Sukadamai Public Health Center, South Lampung.

This quantitative study uses a quasi-experimental design with a nonequivalent control group. The study population includes all prospective brides at Sukadamai Public Health Center, with an average of 50 individuals per month (January – June 2024). The sampling technique used is total sampling, with 25 participants in the intervention group and 25 in the control group. The study was conducted at Sukadamai Public Health Center. The intervention group received counseling using video media, while the control group received counseling using leaflet media. Data collection was conducted using observation sheets, and the analysis was performed using the Wilcoxon test, independent t-test, Mann-Whitney test, and paired t-test.

The average knowledge score of prospective brides in the experimental group increased from 50.80 before the intervention to 79.80 after receiving counseling with video media, while in the control group, it increased from 52.40 to 62.40 after receiving counseling with leaflet media. Similarly, the average attitude score of prospective brides in the experimental group increased from 44.88 to 76.40, whereas in the control group, it increased from 46.88 to 66.00. The results showed a significant difference in the knowledge and attitudes of prospective brides before and after the intervention in both the video counseling group and the leaflet counseling group, with a p-value of 0.000. It is recommended to develop more interactive and engaging video media and involve prospective grooms in preconception nutrition counseling to enhance educational effectiveness and support optimal pregnancy preparation.

Keywords: *Prospective Brides, Preconception Nutrition, Video*

PENDAHULUAN

Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang berada dalam periode umur antara 15-49 tahun baik yang sudah menikah ataupun yang belum menikah. Calon pengantin khususnya Calon Pengantin Perempuan (Catin) merupakan bagian dari kelompok WUS

yang 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 ⁽¹⁾.

Masa pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi, karena setelah menikah wanita akan segera menjalani proses konsepsi. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan. Periode prakonsepsi adalah rentang waktu dari tiga bulan hingga satu tahun sebelum konsepsi dan idealnya harus mencakup waktu saat ovum dan sperma matur, yaitu sekitar 100 hari sebelum konsepsi. Status gizi WUS atau catin selama tiga sampai enam bulan pada masa prakonsepsi akan menentukan kondisi bayi yang dilahirkan. Gizi sempurna pada masa prakonsepsi merupakan kunci kelahiran bayi normal dan sehat ⁽²⁾.

Adapun pentingnya menjaga kecukupan gizi bagi catin sebelum kehamilan disebabkan karena gizi yang baik akan menunjang fungsi optimal alat-alat reproduksi seperti lancarnya proses pematangan telur, produksi sel telur dengan kualitas baik, dan proses pembuahan yang sempurna. Gizi yang baik juga dapat berperan penting dalam penyediaan cadangan gizi untuk tumbuh-kembang janin. Bagi calon ibu, gizi yang cukup dan seimbang akan mempengaruhi kondisi kesehatan secara menyeluruh pada masa konsepsi dan kehamilan serta akan dapat memutuskan mata rantai masalah kekurangan gizi pada masa kehamilan ⁽³⁾.

Status gizi kesehatan ibu dan anak merupakan penentu kualitas sumber daya manusia. Status gizi dan kesehatan calon ibu pada masa prakonsepsi, saat kehamilan, dan menyusui merupakan merupakan periode yang sangat kritis. Periode 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) yang terdiri dari 270 hari selama kehamilan dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi yang dilahirkan, merupakan periode sensitif. Dampak dari masalah kesehatan dan gizi yang dialami secara berkelanjutan sejak bayi akan menjadi permanen dan

tidak dapat dikoreksi dimasa selanjutnya. Dampak tersebut tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan mental dan kecerdasannya ⁽⁴⁾.

Kurang energi kronik (KEK) masih merupakan masalah gizi utama yang sering menimpa WUS. Seseorang dapat dikatakan KEK apabila hasil dari pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) dibawah 23,5 cm. Berdasarkan sumber data laporan kinerja tahun 2021, diketahui dari 3.249.503 ibu hamil yang diukur Lila, terdapat 283.833 ibu hamil dengan Lila < 23,5 cm (berisiko KEK), sehingga diketahui bahwa ibu hamil di Indonesia dengan risiko KEK sebesar 8,7 % ⁽⁵⁾. Prevalensi KEK di Provinsi Lampung adalah 13,6 %, sementara prevalensi KEK di Lampung Selatan sebesar 9,56 % ⁽⁶⁾. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kasus KEK pada wanita usia subur masih menjadi masalah gizi saat ini. Dampak dari wanita pranikah yang menderita KEK antara lain dapat mengakibatkan terjadinya anemia, kematian pada ibu pada saat melahirkan, kematian janin, bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, lahir cacat hingga kematian pada bayi ⁽⁷⁾.

Menurut *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan bahwa bayi yang dikatakan BBLR adalah bayi yang terlahir dengan berat kurang dari 2500 gram. Mengacu pada Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi BBLR di Indonesia sebesar 6,0%. Bayi yang mengalami gangguan pertumbuhan selama masa janin, memiliki ukuran tubuh yang lebih kecil dibandingkan masa kehamilan (*small for gestational age*), dan beresiko tinggi untuk mengalami gagal tumbuh dalam dua tahun pertama kehidupan. Diestimasi sekitar 20 % yang mengalami *stunting* ditandai oleh gangguan pertumbuhan selama masa janin. Gangguan pertumbuhan janin dan pertumbuhan yang buruk di masa

bayi saat ini diakui sebagai determinan penting dari kematian neonatal dan bayi, *stunting*, berat badan lebih dan obesitas pada masa kanak-kanak dan usia dewasa. Oleh karena itu, intervensi gizi harus ditekankan pada masa sebelum hamil dan selama hamil ⁽⁸⁾.

Pengetahuan mengenai gizi berperan penting dalam pemenuhan kecukupan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang memiliki kemampuan yang optimal berupa pengetahuan dan sikap. Kurangnya pengetahuan terhadap gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memahami konsep dan prinsip serta informasi yang berhubungan dengan gizi. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan gizi. Pendidikan gizi mendorong seseorang berupa pengetahuan dan perubahan sikap ⁽¹⁾. Konseling merupakan salah satu pendidikan kesehatan yang efektif untuk dilakukan. Konseling merupakan suatu proses dua arah yang terjadi antara konselor dan klien yang bertujuan untuk membantu klien mengatasi dan mengambil keputusan yang benar dalam mengatasi masalah yang dihadapi ⁽⁹⁾.

Berhasilnya pendidikan gizi tidak terlepas dari keberhasilan media yang digunakan. Media yang bagus dan menarik akan memberikan keyakinan, dan salah satu media yang menarik yaitu video. Video penyuluhan merupakan media audio - visual yang dapat digunakan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat luas. Sebagai media, video dapat memberikan informasi yang lebih nyata, dapat diterima secara merata, dapat diulang, atau dihentikan sesuai kebutuhan, yang sangat cocok untuk menjelaskan proses. Pembelajaran dengan menggunakan media video atau audio - visual dapat memberikan keberhasilan yang lebih tinggi karena lebih banyak indera terlibat yaitu indera

penglihatan dan pendengaran, sehingga meningkatkan daya serap dan daya ingat sebanyak 50% dari informasi yang disampaikan karena dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi objek ⁽¹⁰⁾.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawaddah, dkk (2023) di KUA Cibadak Lebak Banten, didapatkan hasil pada kelompok calon pengantin yang mendapatkan edukasi kesehatan dengan menggunakan media video antara pre dan post menunjukkan ada peningkatan yang sangat bermakna ($p < 0,001$) dengan peningkatan pengetahuan sebesar 28,5% dan peningkatan sikap sebesar 14 % ⁽¹¹⁾.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Rawat Inap Sukadamai Lampung Selatan pada bulan Januari - Maret 2024, diketahui bahwa dari 16 catin yang dilakukan pengukuran lingkaran lengan atas (LILA), terdapat 7 catin perempuan (43,75%) yang memiliki ukuran LILA dibawah 23,5 cm. Berdasarkan hasil wawancara mengenai gizi prakonsepsi pada 16 responden, diperoleh hasil yaitu terdapat 12 orang (75%) yang mengatakan belum tahu tentang gizi prakonsepsi.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh konseling gizi prakonsepsi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap calon pengantin perempuan di Puskesmas Sukadamai Lampung Selatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimen* dan desain *nonequivalent control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh calon pengantin perempuan yang terdaftar di Puskesmas Sukadamai, dengan rata-rata jumlah 86

orang per bulan selama periode Januari hingga Juni 2024. Teknik *consecutive sampling* digunakan untuk menentukan sampel penelitian, yang terdiri dari 25 peserta dalam kelompok intervensi dan 25 peserta dalam kelompok kontrol. Karakteristik responden yang dijadikan sampel yaitu responden yang memiliki tingkat pendidikan setara yaitu tamat SMA dan belum sama sekali mendapatkan konseling mengenai gizi prakonsepsi baik pada kelompok kontrol maupun intervensi.

Kelompok intervensi diberikan konseling menggunakan media video, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan intervensi melalui media leaflet. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi, selanjutnya analisis perbedaan *mean/rata-rata* pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah diberikan konseling gizi prakonsepsi dengan menggunakan media video maupun leaflet menggunakan Uji *T* berpasangan (*paired t-test*). Jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji *Wilcoxon*. Selanjutnya untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua populasi/kelompok data yang independen yaitu pada kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan uji *T* tidak berpasangan (*independent t-*

test). Tingkat kemaknaan yang digunakan yaitu 0,05 dengan pengertian apabila *p-value* $\leq 0,05$ maka terdapat perbedaan yang bermakna dan apabila *p-value* $> 0,05$ maka tidak ada perbedaan yang bermakna atau H_a ditolak. Jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji *Mann Whitney*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sukadamai.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Calon Perempuan di Puskesmas Sukadamai Lampung Selatan

Karakteristik	Kriteria	n	%
Usia	<20 Tahun	16	32
	20-35 Tahun	34	68
Pendidikan	SMP	16	32
	SMA	24	48
	Perguruan Tinggi	10	20
	Total	50	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik responden paling banyak pada rentang usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 34 orang (68%). Karakteristik pendidikan responden rata-rata tamatan SMA sebanyak 24 orang (48%) dari 50 responden.

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Rata – Rata Tingkat Pengetahuan Calon Pengantin Perempuan pada Kelompok Eksperimen Dan Kontrol

Kelompok Eksperimen Dan Kontrol					
Variabel	n	Min- Max	Mean	SD	Peningkatan
Kelompok Eksperimen					
Sebelum Diberikan Konseling dengan Media Video	25	20-70	50,80	11,786	28,8
Sesudah Diberikan Konseling dengan Media Video	25	60-100	79,60	10,890	
Kelompok Kontrol					
Sebelum Diberikan Konseling dengan Media leaflet	25	35-70	52,40	8,912	10
Sesudah Diberikan Konseling dengan Media leaflet	25	50-75	62,40	7,517	

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 2 dapat dilihat bahwa distribusi rata – rata tingkat pengetahuan calon pengantin pada kelompok eksperimen sebelum diberikan konseling dengan media video yaitu sebesar 50,80, nilai minimal 20 dan maksimal 70, standar deviasi 11,786. Sedangkan setelah diberikan konseling dengan media video rata – rata tingkat pengetahuan meningkat menjadi 79,80, nilai minimal 60 dan maksimal 100, standar deviasi 10,890. Distribusi rata –

rata tingkat pengetahuan calon pengantin pada kelompok kontrol sebelum diberikan konseling dengan media leaflet yaitu sebesar 52,40, nilai minimal 35 dan maksimal 70, standar deviasi 8,912. Sedangkan setelah diberikan konseling dengan media leaflet rata – rata tingkat pengetahuan meningkat menjadi 62,40, nilai minimal 50 dan maksimal 75, standar deviasi 7,517.

Tabel 3. Distribusi Rata – Rata Sikap Calon Pengantin Perempuan pada kelompok eksperimen dan Kontrol

Eksperimen dan Kontrol					
Variabel	n	Min-Max	Mean	SD	Peningkatan
Kelompok Eksperimen					
Sebelum Diberikan Konseling dengan Media Video	25	32-64	44,88	8,268	31,52
Sesudah Diberikan Konseling dengan Media Video	25	70-88	76,40	4,163	
Kelompok Kontrol					
Sebelum Diberikan Konseling dengan Media Leaflet	25	32-64	46,88	7,981	19,12
Sesudah Diberikan Konseling dengan Media Leaflet	25	52-74	66,00	5,066	
Sumber : Data Primer. 2024					

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 3 dapat dilihat bahwa distribusi rata – rata sikap calon pengantin pada kelompok eksperimen sebelum diberikan konseling dengan media video yaitu sebesar 44,88, nilai minimal 32 dan maksimal 64, standar deviasi 8,268. Sedangkan setelah diberikan konseling dengan media video rata – rata nilai sikap meningkat menjadi 76,40, nilai minimal 70 dan maksimal 88, standar deviasi 4,163. Distribusi rata –

rata sikap calon pengantin pada kelompok kontrol sebelum diberikan konseling dengan media leaflet yaitu sebesar 46,88, nilai minimal 32 dan maksimal 64, standar deviasi 7,981. Sedangkan setelah diberikan konseling dengan media leaflet rata – rata nilai sikap meningkat menjadi 66,00, nilai minimal 52 dan maksimal 74, standar deviasi 5,066.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Analisis Perbedaan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tingkat Pengetahuan	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Z	p-value
Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen	0	24	1	-4,294	0,000
Pretest-Posttest Kelompok Kontrol	0	22	3	-4,148	0,000

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.5, Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-}$

$value < 0,05$) yang berarti menyatakan bahwa ada perbedaan pengetahuan gizi prakonsepsi sebelum dan sesudah

intervensi baik pada kelompok yang diberikan konseling dengan media video maupun pada kelompok yang

diberikan koseling dengan media leaflet.

Tabel 5. Analisis Perbedaan Sikap Calon Pengantin Perempuan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Sikap	Mean	SD	t	p-value
Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen	-31,520	8,191	-19,241	0,000
Pretest-Posttest Kelompok Kontrol	-19,120	8,662	-11,037	0,000

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 5, Berdasarkan uji *paired t-test* didapatkan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti menyatakan bahwa ada perbedaan sikap calon penganti perempuan sebelum dan sesudah intervensi baik pada kelompok yang diberikan konseling dengan media video maupun pada kelompok yang diberikan koseling dengan media leaflet.

Tabel 6. Analisis Perbedaan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi Sesudah Intervensi Antara Kedua Kelompok

Variabel	Kelompok	n	Z	p-value
Pengetahuan	Eksperimen	25	79,60	0,000
	Kontrol	25	62,40	

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 6, Berdasarkan uji *Mann Whitney* didapatkan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti menyatakan bahwa ada perbedaan pengetahuan responden yang signifikan sesudah intervensi antara kedua kelompok. Nilai mean pengetahuan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen (79,60) lebih tinggi dibanding nilai mean pada kelompok kontrol (62,40), sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh konseling gizi prakonsepsi dengan media video terhadap pengetahuan gizi prakonsepsi di Puskesmas Sukadamai Lampung Selatan.

Tabel 7. Analisis Perbedaan Sikap Gizi Prakonsepsi Sesudah Intervensi Antara Kedua Kelompok

Variabel	Kelompok	n	Mean	p-value
Sikap	Intervensi	25	76,4	0,000
	Kontrol	25	66	

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 7, Berdasarkan uji *Independent t-test* didapatkan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti menyatakan bahwa ada perbedaan sikap responden yang signifikan sesudah intervensi antara kedua kelompok. Nilai mean sikap sesudah intervensi pada kelompok eksperimen (76,4) lebih tinggi dibanding nilai mean pada kelompok kontrol (66), sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh konseling gizi prakonsepsi dengan media video terhadap sikap perempuan pranikah terkait gizi prakonsepsi di Puskesmas Sukadamai Lampung Selatan.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik responden wanita usia subur paling banyak pada rentang usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 34 orang (68%). Sedangkan usia <20 tahun sebanyak 16 orang (32%).

Usia merupakan faktor penting yang memengaruhi status gizi prakonsepsi, karena kebutuhan gizi perempuan dapat bervariasi sesuai

dengan fase usia mereka. Pada perempuan usia subur (WUS), rentang usia 20-35 tahun umumnya dianggap sebagai periode yang optimal untuk reproduksi, di mana tubuh sudah mencapai kematangan fisik dan hormon, namun belum mengalami penurunan fungsi fisiologis yang signifikan ⁽⁴⁾.

Gizi prakonsepsi pada kelompok usia 20-35 tahun sangat penting untuk mempersiapkan tubuh dalam menghadapi kehamilan. Pada usia ini, kebutuhan gizi, seperti asam folat, zat besi, kalsium, dan vitamin, meningkat untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin yang optimal. Kekurangan gizi pada usia ini dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, kelahiran prematur, dan gangguan perkembangan janin ⁽⁴⁾.

Sementara itu, perempuan yang berusia kurang dari 20 tahun, meskipun masih berada dalam kategori usia subur, cenderung berada pada fase pertumbuhan fisik yang belum sepenuhnya matang. Hal ini berpotensi menyebabkan mereka memiliki kebutuhan gizi yang lebih tinggi, karena tubuh mereka masih dalam tahap perkembangan. Kekurangan gizi pada usia ini dapat berdampak buruk tidak hanya pada kesehatan ibu, tetapi juga pada perkembangan janin, mengingat tubuh ibu belum sepenuhnya siap untuk menanggung beban kehamilan ⁽¹²⁾.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nur & Achyar (2022) yang menyatakan bahwa rata-rata karakteristik wanita prakonsepsi yaitu usia 20- 35 tahun sebanyak 148 orang (97,4%), sedangkan pada usia <20 tahun sebanyak 4 orang (2,6%) (Nur & Achyar, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa usia perempuan pranikah berhubungan erat dengan kebutuhan gizi prakonsepsi yang harus dipenuhi untuk memastikan kesehatan ibu dan janin selama kehamilan. Peneliti mengasumsikan bahwa perempuan dalam rentang usia

20-35 tahun cenderung memiliki kebutuhan gizi yang lebih stabil dan optimal untuk mendukung kehamilan dibandingkan dengan perempuan di bawah usia 20 tahun, yang mungkin masih dalam tahap pertumbuhan fisik dan perkembangan. Peneliti juga berasumsi bahwa usia dapat mempengaruhi pengetahuan, kesadaran, dan perilaku terkait pemenuhan gizi prakonsepsi, dengan perempuan yang lebih tua (dalam rentang usia 20-35 tahun) mungkin lebih sadar akan pentingnya gizi yang baik untuk kehamilan yang sehat.

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan merupakan faktor yang berpengaruh dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang, termasuk dalam hal pemahaman mengenai gizi prakonsepsi (Augustine & Sulandjari, 2021). Berdasarkan hasil analisis karakteristik pendidikan responden, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan terakhir setingkat SMA (48%), diikuti oleh lulusan SMP (32%) dan perguruan tinggi (20%). Perbedaan tingkat pendidikan ini mencerminkan variasi dalam kemampuan responden untuk memahami informasi yang diberikan dalam konseling gizi prakonsepsi.

Pendidikan yang lebih tinggi cenderung berkorelasi dengan peningkatan kemampuan seseorang dalam mencari, memahami, dan memanfaatkan informasi. Individu yang lebih berpendidikan, terutama yang telah menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi, diharapkan memiliki kemampuan analisis yang lebih baik dalam mengakses dan mengolah informasi yang terkait dengan kesehatan, termasuk gizi prakonsepsi. Sebaliknya, responden dengan pendidikan terakhir SMP atau SMA mungkin membutuhkan pendekatan yang lebih sederhana atau didukung dengan media edukasi yang lebih visual

untuk meningkatkan pemahaman mereka⁽¹⁴⁾.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nur & Achyar (2022) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan terbanyak SMA sebanyak 223 responden (61,9%) dan paling sedikit tidak sekolah sebanyak 2 responden (0,5%) (13).

Menurut asumsi peneliti tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengakses informasi dan mengambil keputusan terkait kesehatan dan gizi prakonsepsi. Oleh karena itu, dalam konseling gizi, penting untuk menyesuaikan materi yang disampaikan dengan tingkat pendidikan responden, agar informasi yang diberikan dapat diterima dan dipahami dengan baik. Selain itu, peneliti mengasumsikan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk menyadari pentingnya pemenuhan gizi yang tepat sebelum kehamilan dan untuk melakukan perubahan perilaku yang mendukung kesehatan ibu dan janin.

PEMBAHASAN UNIVARIAT

a. Distribusi Rata – Rata Tingkat Pengetahuan Calon Pengantin Perempuan pada kelompok eksperimen dan Kontrol

Tabel 2 dapat dilihat bahwa distribusi rata – rata tingkat pengetahuan calon pengantin pada kelompok eksperimen sebelum diberikan konseling dengan media video yaitu sebesar 50,80, nilai minimal 20 dan maksimal 70, standar deviasi 11,786. Sedangkan setelah diberikan konseling dengan media video rata – rata tingkat pengetahuan meningkat menjadi 79,80, nilai minimal 60 dan maksimal 100, standar deviasi 10,890. Distribusi rata – rata tingkat pengetahuan calon pengantin pada kelompok kontrol sebelum diberikan konseling dengan media leaflet yaitu sebesar 52,40, nilai minimal 35 dan maksimal 70, standar deviasi 8,912.

Sedangkan setelah diberikan konseling dengan media leaflet rata – rata tingkat pengetahuan meningkat menjadi 62,40, nilai minimal 50 dan maksimal 75, standar deviasi 7,517.

Pengetahuan responden dapat meningkat setelah diberikan konseling gizi, hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata yang lebih tinggi setelah diberikan konseling gizi. Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dipengaruhi oleh adanya bantuan media penelitian yang mempermudah responden dalam memahami, mengingat, dan mengulang materi yang disampaikan oleh peneliti saat berlangsungnya konseling. Hal ini sesuai dengan konsep konseling yang dilakukan sebagai proses komunikasi dua arah untuk menanamkan dan meningkatkan pengetahuan sebagai tahap awal dalam melakukan perubahan sikap. Pengetahuan seseorang dapat disebut juga sebagai domain yang paling penting dalam proses terbentuknya perilaku seseorang. Peningkatan pengetahuan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh pendidikan formal saja, melainkan dapat diperoleh melalui pendidikan non formal atau melalui pengalaman pribadi⁽¹⁵⁾.

Hal ini sejalan dengan penelitian Intan *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa kategori pengetahuan sampel sebelum diberikan konseling yang paling banyak adalah kategori cukup sebesar 53,3% dan kategori kurang sebesar 43,3% sementara kategori baik hanya sebesar 3,3%. Setelah diberikan konseling, 70,0% sampel memiliki pengetahuan kategori baik dan hanya tersisa 3,3% sampel yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang⁽²⁾.

Sejalan juga dengan penelitian Doloksaribu & Simatupang (2019) yang menyatakan bahwa rata-rata nilai pengetahuan sampel sebelum diberikan intervensi berupa konseling

adalah 12,60 dari total skor 20. Hal ini berarti persentase pertanyaan pengetahuan yang dapat dijawab benar oleh sampel adalah sebesar 63%. Sebelum intervensi nilai minimum yang didapat sampel adalah 8 dan nilai maksimum 11. Sementara itu setelah diberikan intervensi berupa konseling dengan media video terjadi peningkatan rata-rata nilai menjadi 15,97. Dengan persentase pertanyaan yang dapat dijawab oleh sampel menjadi sebesar 79,8%. Peningkatan ini sejalan juga dengan peningkatan nilai minimum yang didapat sampel yaitu 11 dan nilai maksimum 18. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat sesudah konseling sebesar 3,37⁽³⁾.

Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan calon pengantin perempuan terkait gizi prakonsepsi dapat meningkat secara signifikan setelah diberikan konseling, baik dengan media video maupun leaflet. Media edukasi yang digunakan dalam konseling dianggap memainkan peran penting dalam membantu peserta memahami, mengingat, dan mengulang informasi yang disampaikan. Media video diasumsikan lebih efektif dibandingkan leaflet karena mampu menyajikan materi secara visual dan interaktif, sehingga lebih mudah diterima oleh peserta. Menurut Isra (2023) indera yang paling besar menyalurkan pengetahuan ke otak adalah indera penglihatan dan pendengaran, sehingga penggunaan media video yang melibatkan kedua indera tersebut dapat menghasilkan pengetahuan yang lebih baik⁽¹⁷⁾. Selain itu, peneliti berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan formal, tetapi juga oleh proses pembelajaran nonformal, seperti konseling gizi. Konseling sebagai proses komunikasi dua arah

diasumsikan efektif dalam menanamkan informasi yang dapat membentuk pengetahuan sebagai dasar perubahan perilaku.

b. Distribusi Rata – Rata Sikap Calon Pengantin Perempuan pada kelompok eksperimen dan Kontrol

Tabel 3 dapat dilihat bahwa distribusi rata – rata sikap calon pengantin pada kelompok eksperimen sebelum diberikan konseling dengan media video yaitu sebesar 44,88, nilai minimal 32 dan maksimal 64, standar deviasi 8,268. Sedangkan setelah diberikan konseling dengan media video rata – rata nilai sikap meningkat menjadi 76,40, nilai minimal 70 dan maksimal 88, standar deviasi 4,163. Distribusi rata – rata sikap calon pengantin pada kelompok kontrol sebelum diberikan konseling dengan media leaflet yaitu sebesar 46,88, nilai minimal 32 dan maksimal 64, standar deviasi 7,981. Sedangkan setelah diberikan konseling dengan media leaflet rata – rata nilai sikap meningkat menjadi 66,00, nilai minimal 52 dan maksimal 74, standar deviasi 5,066.

Sikap merupakan perbuatan yang berasal dari suatu keyakinan atau kecenderungan terhadap suatu objek tertentu. Kecenderungan yang dialami bukan merupakan kecenderungan yang bersifat alami atau turun temurun, melainkan hasil dari proses belajar. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik terhadap suatu objek, maka akan memberikan respon yang lebih rasional dalam bertindak atau menyikapi perolehan informasi dari objek tersebut. Oleh sebab itu, indikator perubahan sikap terkait kesadaran kesehatan dapat dipengaruhi dari pengetahuan kesehatan yang dimiliki individu⁽¹⁵⁾.

Hal ini sejalan dengan penelitian Intan *et al.* (2022) yang menyatakan

bahwa rata-rata nilai sikap sampel sebelum diberikan intervensi berupa konseling dengan media video adalah 23,70 dari total nilai 30. Hal ini berarti persentase pertanyaan sikap yang dapat dijawab benar oleh sampel adalah sebesar 79%. Sebelum intervensi nilai minimum yang didapat sampel adalah 18 dan nilai maksimum 24. Setelah diberikan intervensi terjadi peningkatan rata-rata nilai sikap menjadi 27,00, dengan persentase pertanyaan sikap yang dapat dijawab sampel menjadi 90% ⁽²⁾.

Peneliti berasumsi bahwa sikap calon pengantin terhadap gizi prakonsepsi dapat berubah secara signifikan setelah diberikan konseling, baik dengan media video maupun leaflet. Sikap yang dimaksud di sini adalah kecenderungan atau perbuatan yang berasal dari keyakinan individu terhadap suatu objek, dalam hal ini adalah pentingnya gizi prakonsepsi. Peneliti mengasumsikan bahwa perubahan sikap peserta dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki, di mana seseorang yang memiliki pemahaman yang baik akan cenderung memberikan respons yang lebih rasional dan positif terhadap informasi yang diperoleh. Oleh karena itu, konseling gizi yang memberikan pengetahuan yang lebih baik diharapkan dapat meningkatkan sikap yang positif terhadap pemenuhan gizi prakonsepsi.

PEMBAHASAN BIVARIAT

a. Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Perempuan Pranikah

Berdasarkan Tabel 4, Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti menyatakan bahwa ada perbedaan pengetahuan

gizi prakonsepsi sebelum dan sesudah intervensi baik pada kelompok yang diberikan konseling dengan media video maupun pada kelompok yang diberikan konseling dengan media leaflet.

Berdasarkan Tabel 6, Berdasarkan uji *Mann Whitney* didapatkan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti menyatakan bahwa ada perbedaan pengetahuan responden yang signifikan sesudah intervensi antara kedua kelompok. Nilai mean pengetahuan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen (79,60) lebih tinggi dibanding nilai mean pada kelompok kontrol (62,40), sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh konseling gizi prakonsepsi dengan media video terhadap pengetahuan gizi prakonsepsi di Puskesmas Sukadamai Lampung Selatan.

Pengetahuan gizi prakonsepsi sangat penting bagi perempuan usia subur (WUS), yang berada pada rentang usia 15-49 tahun. Pada fase ini, kebutuhan nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, asam folat, vitamin A, E, dan B12, serta mineral seperti zinc, besi, kalsium, dan omega-3 meningkat secara signifikan. Pemenuhan gizi yang baik selama masa prakonsepsi akan mendukung status gizi ibu yang optimal, yang berperan penting dalam memastikan perkembangan janin yang sehat. Konseling gizi yang disertai media edukasi dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kesadaran perempuan pranikah terhadap pentingnya pola makan yang seimbang dan bervariasi sebelum pembuahan ⁽³⁾.

Keunggulan media video dalam konseling terletak pada kemampuannya untuk menyajikan informasi secara visual dan dinamis, yang memudahkan peserta dalam memahami materi. Media video juga

lebih menarik dibandingkan leaflet, yang sering kali bersifat pasif. Dengan demikian, konseling menggunakan media video terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Pengetahuan yang meningkat ini menjadi modal awal yang penting untuk mendorong perubahan perilaku yang mendukung kesehatan reproduksi dan kehamilan yang optimal⁽¹⁸⁾.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nihayah, dkk (2024) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara pengetahuan sebelum dan setelah konseling dengan $p\text{-value} = 0,000$ ⁽¹⁵⁾.

Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan perempuan pranikah mengenai gizi prakonsepsi dapat ditingkatkan melalui intervensi edukasi yang terstruktur, seperti konseling menggunakan media video atau leaflet. Informasi yang diberikan dalam konseling diasumsikan mampu membantu peserta memahami pentingnya gizi pada masa prakonsepsi sebagai langkah persiapan kehamilan yang sehat. Selain itu, peneliti mengasumsikan bahwa jenis media edukasi berpengaruh terhadap tingkat penyerapan informasi, dengan media video dianggap lebih efektif dibandingkan leaflet karena kemampuannya menyampaikan informasi secara visual, menarik, dan interaktif. Menurut Dewanti (2022) pembelajaran lebih efektif ketika informasi disampaikan melalui kombinasi elemen visual dan audio dibandingkan hanya dalam bentuk teks. Video dianggap lebih efektif dibandingkan leaflet karena mampu memanfaatkan *dual-channel processing*, yaitu jalur visual dan verbal, sehingga meningkatkan daya serap informasi⁽¹⁹⁾. Peneliti juga berasumsi bahwa peserta memiliki motivasi dan kesadaran untuk belajar,

sehingga dapat menerima dan memahami informasi yang disampaikan selama konseling.

b. Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi dengan Media Video Terhadap Sikap Perempuan Pranikah

Berdasarkan Tabel 5, Berdasarkan uji *paired t-test* didapatkan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti menyatakan bahwa ada perbedaan sikap calon pengantin perempuan sebelum dan sesudah intervensi baik pada kelompok yang diberikan konseling dengan media video maupun pada kelompok yang diberikan konseling dengan media leaflet.

Berdasarkan Tabel 7, Berdasarkan uji *Independent t-test* didapatkan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti menyatakan bahwa ada perbedaan sikap responden yang signifikan sesudah intervensi antara kedua kelompok. Nilai mean sikap sesudah intervensi pada kelompok eksperimen (76,4) lebih tinggi dibanding nilai mean pada kelompok kontrol (66), sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh konseling gizi prakonsepsi dengan media video terhadap sikap perempuan pranikah terkait gizi prakonsepsi di Puskesmas Sukadamai Lampung Selatan.

Konseling gizi prakonsepsi merupakan salah satu strategi penting untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku perempuan pranikah terkait pentingnya pemenuhan gizi sebelum kehamilan. Gizi prakonsepsi yang optimal berperan dalam mempersiapkan kondisi tubuh yang sehat untuk kehamilan dan mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan maupun kelahiran. Metode penyampaian informasi dalam konseling menjadi

faktor penting yang memengaruhi efektivitasnya. Media edukasi seperti video dan leaflet sering digunakan karena dapat membantu menyampaikan informasi dengan lebih menarik dan mudah dipahami ⁽⁴⁾.

Penggunaan media audio visual atau video dianggap lebih mampu mencapai tujuan pembelajaran karena mampu menstimulasi indera pendengaran dan penglihatan serta lebih menarik perhatian. Dalam proses penyampaian pesan komunikasi dengan menggunakan media video, pesan yang disampaikan dalam bentuk lambang bermakna sebagai panduan pikiran dan perasaan berupa ide, informasi, kepercayaan, harapan dan himbauan. Penggunaan media video sebagai alat bantu pembelajaran bertujuan mengubah sikap, pandangan dan perilaku. Pada proses perubahan sikap, terjadi kesediaan dan internalisasi, perubahan ini tidak terlepas dari perubahan persuasi dari media video yang mengubah sikap dengan memasukan ide, pikiran, pendapat dan pikiran baru melalui pesan komunikatif video yang bertujuan membentuk internalisasi komponen sikap individu ⁽¹⁸⁾.

Media video memiliki keunggulan dibandingkan media leaflet dalam hal interaktivitas, daya tarik visual, dan kemampuannya menyampaikan informasi secara lebih dinamis. Video juga mampu memanfaatkan kombinasi audio dan gambar bergerak yang dapat meningkatkan daya ingat dan pemahaman peserta konseling. Sebaliknya, leaflet lebih bersifat pasif dan memerlukan kemampuan membaca dan interpretasi yang baik dari individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media video dalam konseling gizi prakonsepsi dapat secara signifikan meningkatkan sikap perempuan

pranikah terhadap pentingnya gizi prakonsepsi. Sikap positif ini merupakan langkah awal yang penting dalam membentuk perilaku sehat ⁽²¹⁾.

Efektivitas media video dalam meningkatkan sikap tersebut selaras dengan teori komunikasi pendidikan kesehatan, di mana media yang interaktif dan menarik dapat memperkuat pesan dan memotivasi perubahan sikap. Selain itu, teori belajar sosial Bandura juga mendukung pentingnya penggunaan media yang memungkinkan individu untuk mengamati dan meniru perilaku yang ditampilkan, seperti dalam video edukasi. Oleh karena itu, penggunaan media video dapat menjadi pendekatan inovatif dalam program edukasi prakonsepsi untuk mendukung pencapaian tujuan kesehatan ibu dan anak ⁽²¹⁾.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ledor (2023) menyatakan bahwa sikap responden setelah mendapatkan penyuluhan gizi menunjukkan ada perbedaan yang signifikan dari kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol setelah mendapatkan penyuluhan gizi pada masa prakonsepsi dengan $p\text{-value} = 0,000$ ⁽¹⁸⁾.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa media yang digunakan dalam konseling, baik video maupun leaflet, memiliki potensi untuk meningkatkan sikap perempuan pranikah terkait gizi prakonsepsi. Namun, media video diasumsikan lebih efektif dibandingkan leaflet karena karakteristiknya yang interaktif, menarik, dan mampu menyampaikan informasi secara lebih jelas dan dinamis. Peneliti juga berasumsi bahwa partisipan memiliki tingkat perhatian yang cukup untuk mengikuti konseling dan menyerap informasi yang disampaikan. Selain itu, diasumsikan bahwa perubahan

sikap yang diamati setelah intervensi mencerminkan pengaruh langsung dari konseling dengan media yang digunakan, tanpa dipengaruhi secara signifikan oleh faktor eksternal lainnya selama penelitian berlangsung.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling gizi prakonsepsi dengan media video lebih efektif dibandingkan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap calon pengantin perempuan di Puskesmas Sukadamai, Lampung Selatan. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan skor yang signifikan setelah intervensi serta nilai $p\text{-value} = 0,000$. Oleh karena itu, pengembangan teori mengenai konseling gizi prakonsepsi berbasis media video perlu terus ditingkatkan sebagai inovasi dalam edukasi calon pengantin.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan, di antaranya adalah penggunaan metode intervensi yang inovatif dengan media digital yang lebih interaktif dan menarik bagi responden. Selain itu, penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai efektivitas media edukasi berbasis video dibandingkan leaflet, yang dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi kesehatan lebih lanjut. Hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi tenaga kesehatan dalam merancang strategi komunikasi kesehatan yang lebih efektif dan berbasis bukti.

Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, cakupan sampel masih terbatas pada satu lokasi, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan kehati-hatian. Kedua, penelitian ini hanya mengukur peningkatan pengetahuan dan sikap dalam jangka pendek, sehingga dampak

jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan hasil kehamilan belum dapat dievaluasi secara menyeluruh. Selain itu, penelitian ini belum melibatkan calon pengantin laki-laki, yang juga berperan penting dalam mendukung kesehatan prakonsepsi.

Sebagai implikasi dari temuan ini, calon pengantin perempuan disarankan untuk secara aktif meningkatkan pemahaman mereka mengenai gizi prakonsepsi melalui konsultasi dengan tenaga kesehatan dan pemanfaatan media edukasi yang interaktif. Selain itu, mereka juga perlu menerapkan pola hidup sehat guna mempersiapkan kehamilan yang optimal.

Puskesmas Sukadamai diharapkan dapat terus mengembangkan program konseling berbasis media digital, memperkuat kolaborasi dengan kader kesehatan dan tokoh masyarakat, serta melakukan evaluasi berkala terhadap efektivitas program. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi Universitas Kusuma Husada Surakarta dalam memperkaya materi pembelajaran dan mendorong penelitian lebih lanjut mengenai inovasi edukasi gizi prakonsepsi.

Penelitian lanjutan diharapkan dapat mengeksplorasi efektivitas berbagai media edukasi lain, seperti aplikasi digital dan media sosial, serta memperluas cakupan responden dengan melibatkan calon pengantin laki-laki untuk memahami peran pasangan dalam mendukung kesehatan prakonsepsi. Selain itu, studi lebih lanjut diperlukan untuk menilai dampak jangka panjang intervensi ini terhadap perubahan perilaku dan hasil kehamilan, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai manfaat berkelanjutan dari konseling gizi prakonsepsi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Iskaryati, Magayana A. Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Dengan Media Vidio Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah Di Puskesmas Weri Dinas Kesehatan Kabupaten 2023; Available from: https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/4165/1/ARTIKEL_LILI_ISKRAYANTI%281%29.pdf
2. Intan K, Fifit S, Sofiyanti I, Mustika V, Nashita C, Nanda D, et al. Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah. Pros Semin Nas Dan Call Pap Kebidanan Univ Ngudi Waluyo. 2022;1(2):696–707.
3. Doloksaribu LG, Simatupang AM. Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah di Kecamatan Batang Kuis. Wahana Inov [Internet]. 2019;8(1). Available from: <https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/wahana/article/viewFile/1445/1122>
4. Fillah Fithra, Ayu Rahadyanti DMK. Gizi Prakonsepsi. Jakarta: Bumi Medika; 2019.
5. Oktavita NH. Faktor Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil di Puskesmas Gunung Anyar Surabaya. J Inov Penelit. 2023;4(3):583–91.
6. Hardianto D. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Perilaku, Pencegahan, Determinan Sosial Kesehatan, dan Kejadian Helminthiasis Terhadap Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Anyar Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan. 2024.
7. Sri Lestari D, Saputra Nasution A, Anggie Nauli H. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja PUSKESMAS Bogor Utara Tahun 2022. Promotor. 2023;6(3):165–75.
8. Sinaga TR, Purba SD, Simamora M, Pardede JA, Dachi C. Berat Badan Lahir Rendah dengan Kejadian Stunting pada Batita. J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal. 2021;11(3):493–500.
9. Purwanti dkk Y. Buku Ajar KOMUNIKASI & KONSELING DALAM PRAKTIK KEBIDANAN [Internet]. Repository.Stikesrspadgs.Ac.Id. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup; 2019. Available from: http://repository.stikesrspadgs.ac.id/1808/1/Full_Buku_Ajar_Komunikasi_Kebidanan%281%29.pdf
10. Putri HP, Andara F, Sufyan DL. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Jakarta Timur. J Bakti Masy Indones. 2021;4(2):334–42.
11. Mawaddah DS, Alamsyah Azis M, Susiarno H. Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Calon Pengantin Dalam Perencanaan Kehamilan Sehat Di “Kua” Cibadak Lebak Banten. J Med (Media Inf Kesehatan). 2023;10(2):175–90.
12. Nurfulaini N, Al Kautsar AM, Alza N. Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Prakonsepsi Dengan Kekurangan Energi Kronis. J Midwifery. 2021;3(1):42–51.
13. Nur Azizah A, Achyar K. Status Gizi Pada Wanita Pranikah di Wilayah Kerja Puskesmas Purwojati. INVOLUSI J Ilmu Kebidanan. 2022;12(2):59–63.

14. Augustine MN, Sulandjari S. Peningkatan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi Dengan Buku Saku Berbasis Android Dalam Pembinaan Pranikah Di Kua Gresik. *J Pangan Kesehat dan Gizi Univ Binawan*. 2021;1(2):38–47.
15. Nihayah. Pengaruh Konseling Terhadap Pengetahuan dan Sikap Terkait Prakonsepsi Pada Santriwati Penghafal Al-Quran. *J Heal Nutr*. 2024;10(1):24–30.
16. Doloksaribu LG, Simatupang AM. Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah di Kecamatan Batang Kuis. *Wahana Inovasi [Internet]*. 2019;8(1):63–73. Available from: <https://core.ac.uk/download/235685026.pdf>
17. Isra. Efektivitas Pendidikan Kesehatan dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Innov J Soc Sci Res*. 2023;4(2):12–8.
18. Nurbowo. Inovasi Media Bimbingan dan Konseling. yogyakarta: Paramitra Publishing; 2022.
19. Dewanti O. Efektivitas Media Audiovisual. *J 'Aisyiyah Palembang*. 2022;3(1):13–8.
20. Ledor EL. Pengaruh Penyuluhan Gizi Masa Prakonsepsi Terhadap Perilaku Pemenuhan Gizi Wanita Usia Subur di Kecamatan Talibura. *Gema Bidan Indones*. 2023;10(3):95–100.
21. Rohmawati L. Media Pembelajaran. Purbalingga: Eureka Media Aksara; 2022.