

**PENYULUHAN PENTINGNYA GIZI PRANIKAH UNTUK MEMPERSIAPKAN
KEHAMILAN SEHAT DI KUA KECAMATAN PEUSANGAN KABUPATEN BIREUEN****Herrywati Tambunan^{1*}, Nurhidayati², Siti Saleha³, Tasnim Miska⁴, Nisaul
Khaira⁵, Yeni Fitria⁶**¹⁻⁶Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim

Email Korespondensi: herrywati@umuslim.ac.id

Disubmit: 22 April 2024

Diterima: 19 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i6.14925>**ABSTRAK**

Kehamilan yang sehat memerlukan persiapan fisik dan psikologis yang baik pada wanita. Persiapan yang matang dalam menjadi orangtua akan lebih baik jika dimulai dari masa sebelum menikah. Status gizi dari pasangan akan sangat mempengaruhi status gizi generasi penerus, yaitu status gizi dari anak. Selain akan berpengaruh terhadap anak, kesehatan dan pasangan itu juga akan mempengaruhi kesehatan ketika ibu hamil. Ibu yang memiliki status gizi tidak normal akan berpengaruh pada kesehatannya dan memiliki risiko untuk melahirkan anak dengan permasalahan gizi sejak awal kelahiran. Ibu hamil dengan asupan gizi yang kurang akan melahirkan anak stunting, juga BBLR. dampak yang dapat ditimbulkan oleh stunting dalam jangka pendek terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Dampak buruk dalam jangka panjang menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan pasangan calon pengantin tentang pentingnya gizi prakonsepsi agar pasangan lebih siap dalam menjalani periode kehamilan dengan sehat sehingga melahirkan anak yang sehat dan berkualitas. Metode: yaitu memberikan penyuluhan dengan melakukan beberapa tahap mulai dari tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan tahapan evaluasi. Kegiatan pengabdian terdapat peningkatan pengetahuan para calon pengantin terbukti pada saat sesi diskusi para peserta antusias untuk memberikan pertanyaan dan pada saat evaluasi para calon pengantin memahami isi materi yang telah disampaikan, dihadiri oleh 14 pasangan pengantin. Kegiatan pengabdian berjalan lancar, terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang gizi pranikah. Diperlukan tindak lanjut program yang berkelanjutan untuk memberikan tambahan pengetahuan para calon pengantin sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan derajat kesehatan manusia.

Kata Kunci: Gizi, Pranikah, Kehamilan Sehat**ABSTRACT**

A healthy pregnancy requires good physical and psychological preparation in women. Careful preparation for parenthood will be better if it starts before marriage. The nutritional status of the couple will greatly affect the nutritional status of the next generation, namely the nutritional status of the child. In addition to affecting the child, the health of the couple will also affect the

health of the pregnant woman. Mothers who have abnormal nutritional status will affect their health and have the risk of giving birth to children with nutritional problems from the beginning of birth. Pregnant women with poor nutritional intake will give birth to stunted children, as well as LBW. the impact that stunting can cause in the short term is disruption of brain development, intelligence, physical growth disorders, and metabolic disorders in the body. In the long term, the impact is reduced cognitive ability and learning achievement, decreased immunity so that it is easy to get sick. The implementation of this activity is to increase the knowledge of prospective couples about the importance of preconception nutrition so that couples are better prepared to undergo a healthy pregnancy period so as to give birth to healthy and quality children. Providing counseling by conducting several stages starting from the preparation stage, the implementation stage and the evaluation stage. Service activities have increased the knowledge of prospective brides as evidenced during the discussion session the participants were enthusiastic about asking questions and during the evaluation the prospective brides understood the content of the material that had been delivered, attended by 14 couples. The service activities went well, there was an increase in participants' knowledge about premarital nutrition. A sustainable follow-up program is needed to provide additional knowledge to prospective brides so as to improve the quality of life and degree of human health.

Keywords: Nutrition, Premarital, Healthy Pregnancy

1. PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia, gizi juga merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan, terutama pada wanita usia subur. Wanita pranikah merupakan bagian dari wanita usia subur 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. Status gizi wanita pranikah selama tiga sampai enam bulan pada masa prakonsepsi akan menentukan kondisi bayi yang dilahirkan (Dieny & Rahadiyanti, 2019).

Kehamilan yang sehat memerlukan persiapan fisik dan psikologis yang baik pada wanita. Persiapan yang matang dalam menjadi orangtua akan lebih baik jika dimulai dari masa sebelum menikah.. Status gizi dari pasangan akan sangat mempengaruhi status gizi generasi penerus, yaitu status gizi dari anak. Selain akan berpengaruh terhadap anak, kesehatan dan pasangan itu juga akan mempengaruhi kesehatan ketika ibu hamil.

Apabila ibu mengalami kurang energi kronik, kurus, disertai anemia pada saat menikah dan belum diperbaiki sampai akhirnya hamil, hal ini akan memperburuk kondisi ibu selama masa kehamilan. Selain itu, akan mempengaruhi tingkat kecerdasan dari bayi yang dilahirkan (Handayani et al., 2022)

Kesehatan dan status gizi ibu prahamil dapat berpengaruh terhadap status gizi anak. Ibu yang memiliki kesehatan dan status gizi tidak normal, memiliki risiko untuk melahirkan anak dengan permasalahan gizi sejak awal kelahiran. Ibu hamil dengan asupan gizi yang akan melahirkan anak stunting, juga dengan berat lahir anak < 2500 gram atau panjang badan saat lahir < 48 cm, dampak yang dapat ditimbulkan oleh stunting dalam jangka pendek

terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Dampak buruk dalam jangka panjang menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit (Ekayanthi & Suryani, 2019). Kecukupan gizi pada masa prakonsepsi selain untuk pertumbuhan anak juga menunjang fungsi alat reproduksi agar dapat berperan optimal (Cornelia et al., 2014).

Kehamilan adalah suatu masa yang sangat dinantikan oleh setiap perempuan. Perlu diketahui, bahwa masa kehamilan adalah periode 1000 hari pertama kehidupan yang akan menentukan kualitas kesehatan anak di masa depan. Banyak perempuan keliru bahwa mempersiapkan kehamilan adalah ketika dirinya dalam kondisi hamil. Seharusnya, sebelum kehamilan perlu dipersiapkan semuanya agar janin yang dikandung dapat tumbuh dengan baik dan sehat (Azizah & Achyar, 2022).

Banyak pasangan yang belum mengetahui pentingnya pengaturan gizi prakonsepsi yang harus diterapkan sebelum ibu hamil. Padahal pasangan calon pengantin perlu mempersiapkan diri dalam memasuki gerbang pernikahan untuk membentuk keluarga yang sejahtera dan melahirkan generasi penerus sehat dan berkualitas. Sebelum menikah calon pengantin perlu mempersiapkan kondisi kesehatannya agar dapat menjalankan kehamilan sehat sehingga dapat melahirkan generasi penerus yang sehat dan menciptakan keluarga yang sehat (Permatasari et al., 2022).

Tingginya permasalahan akibat asupan gizi yang kurang selama masa kehamilan antara yaitu stunting, menunjukkan pentingnya gizi prakonsepsi dan dibutuhkan pendidikan gizi dan promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat dalam mempersiapkan kehamilan. Sebagai salah satu upaya menurunkan angka stunting, masalah stunting dipengaruhi oleh rendahnya akses terhadap makanan dari segi jumlah dan kualitas gizi, serta seringkali tidak beragam. Istilah ini digambarkan bahwa dalam satu porsi makan, berisi setengah piring diisi oleh sayur dan buah, setengahnya lagi diisi dengan sumber protein (baik nabati maupun hewani) dengan proporsi lebih banyak daripada karbohidrat. Karena pada masa pertumbuhan anak-anak, dianjurkan harus memperbanyak sumber protein

Berdasarkan latar belakang salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi berbagai masalah gizi pada masa kehamilan adalah dengan memberikan edukasi atau penyuluhan tentang gizi kepada calon pengantin untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat, terutama mencegah terjadinya stunting dan persiapan kesehatan reproduksinya.

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

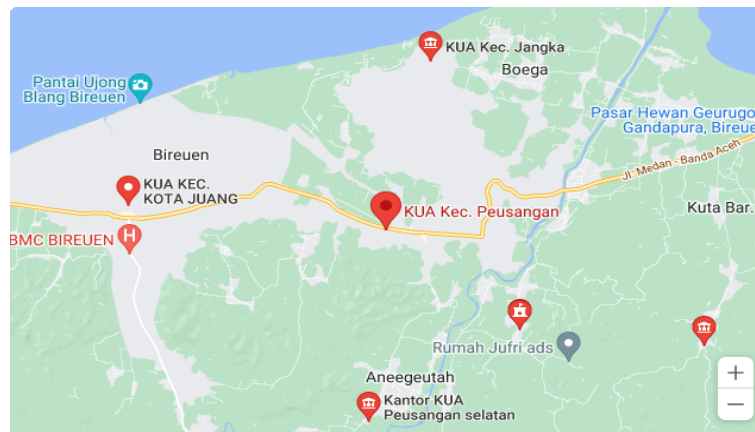
- a. Meningkatkan pengetahuan pasangan calon pengantin tentang manfaat gizi pranikah agar pasangan lebih siap dalam menjalani periode kehamilan dengan sehat dan anak yang dilahirkan sehat
- b. Memberikan informasi kepada calon pengantin tentang jenis asupan makanan yang bergizi untuk persiapan kehamilan.
- c. Memberikan pemahaman pada calon pengantin akibat kurang gizi dapat membahayakan kehamilan

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Permasalahan yang didapat adalah kurangnya pengetahuan calon pengantin tentang persiapan pranikah yang berkaitan dengan gizi pra nikah sebagai persiapan untuk kehamilan yang sehat dan berkualitas. Kehidupan

pernikahan yang bahagia dan mempunyai keturunan yang sehat, cerdas dan bebas stunting adalah dambaan setiap orang. Akan tetapi tak jarang banyak permasalahan yang timbul dalam pernikahan, salah satunya masalah kesehatan, oleh karena itu sangat penting sebelum pernikahan untuk mempersiapkan kesehatan dan juga pentingnya pengetahuan tentang persiapan gizi dilakukan sebelum menikah, ini berkaitan dengan persiapan kehamilan, dimana proses kehamilan membutuhkan cadangan nutrisi dari ibu sehingga nantinya anak yang dilahirkan sehat

Berdasarkan permasalahan tersebut maka rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini adalah bagaimanakah pengetahuan dan pemahaman pasangan calon pengantin tentang pentingnya gizi pranikah dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat?.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan KUA Kecamatan Peusangan

3. KAJIAN PUSTAKA

Penting untuk menjaga status nutrisi tubuh selama fase prakonsepsi untuk mendukung kinerja optimal organ reproduksi dan berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan janin dengan menyediakan simpanan nutrisi yang cukup. Bagi wanita pranikah, menjaga pola makan yang sehat sebelum hamil sangatlah penting karena akan mendukung optimalnya fungsi organ reproduksi, termasuk kelancaran pematangan sel telur, produksi sel telur berkualitas, dan proses pembuahan yang ideal (Laili & Khasanah, 2022).

Salah satu faktor yang menentukan baik tidaknya suatu kehamilan dan persalinan selanjutnya adalah prakonsepsi. Mengingat bahwa seorang wanita akan memulai proses pembuahan segera setelah menikah, maka masa pranikah atau prakonsepsi mungkin saling berkaitan. Prakonsepsi mengacu pada kerangka waktu sebelum konsepsi (Mulazimah & Wati, 2023).

Pencegahan dini terhadap kehamilan beresiko tinggi seperti cacat lahir, bayi baru lahir dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), dan risiko penyakit, semuanya bergantung pada status gizi yang sehat pada saat pembuahan, pertumbuhan janin dan perkembangan otak. Hal ini dikarenakan adanya keadaan metabolisme tertentu selama kehamilan yang menyebabkan produksi plasenta, jaringan janin, dan volume darah yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Pratiwi & Hamidiyanti, 2020).

Seorang ibu yang mengonsumsi makanan cukup akan lebih sehat dan lebih siap secara medis untuk melahirkan anaknya. Mengonsumsi makanan yang tepat sangat penting untuk pertumbuhan dan kesuburan. Nutrisi sebelum pembuahan merupakan investasi penting sebelum hamil. Baik nutrisi makro maupun mikro penting untuk menghindari infertilitas. Tapi, nutrisi yang berlebihan juga dapat berdampak buruk (Ahmadi, 2019).

Kesadaran tentang pentingnya gizi pra konsepsi adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan generasi berikutnya. Pemberian pendidikan tentang gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku. Memberikan pengetahuan tentang ilmu gizi, khususnya makanan apa yang boleh dikonsumsi dan apa yang tidak boleh dimakan, merupakan definisi umum dari pendidikan gizi. Pendidikan gizi merupakan upaya yang disengaja untuk meningkatkan status gizi melalui modifikasi perilaku, menurut WHO (1987) dalam buku *The Health Aspects of Food and Nutrition*. Perubahan dan modifikasi perilaku yang berkaitan dengan produksi pangan, penyajian makanan, distribusi makanan dalam keluarga, pencegahan penyakit gizi, dan perawatan anak. Mendorong perubahan pola makan dan perilaku yang bermanfaat adalah tujuan dari pendidikan gizi. Ada dua jenis pendidikan: pendekatan kelompok seperti penyuluhan, ceramah dan konseling, dan pendekatan individual seperti konseling (Fifit et al., 2022).

4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di KUA Peusangan yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang, “Pentingnya Gizi Pra Nikah Untuk Mempersiapkan Kehamilan Sehat” kegiatan ini melalui beberapa tahap yaitu:

1) Tahap Persiapan

a) Melakukan persiapan dan survey lokasi pengabdian masyarakat dan berkoordinasi dengan Kementerian Departemen Agama Kabupaten Bireuen, dan kemudian diteruskan ke Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Peusangan yang menjadi tempat pengabdian untuk mengumpulkan calon pengantin yang terdaftar di KUA Peusangan

b) Penetapan waktu dan tempat kegiatan

c) Persiapan materi, alat-alat dan bahan yang diperlukan untuk kegiatan penyuluhan.

2) Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di KUA Peusangan dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan pada awal kegiatan terlebih dahulu kepala KUA membuka sekaligus memberikan arahan dan sambutan, kemudian penyampaian materi tentang gizi pranikah, reproduksi sehat, persiapan kehamilan sehat dan tentang stunting kemudian dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab dengan tujuan agar para peserta benar-benar mengerti dan memahami tentang materi yang telah disampaikan.

3) Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi dengan menyimpulkan materi dan mengajukan beberapa pertanyaan dari seputar materi yang telah disampaikan dan merivew materi yang telah paparkan oleh pemateri sehingga dapat diketahui peningkatan pengetahuan para peserta.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di KUA Peusangan Kecamatan Jangka Kabupaten Bireuen yaitu memberikan penyuluhan pada calon pengantin yang dilaksanakan tanggal 04 Oktober 2023, kegiatan pengabdian terlaksana dengan baik mulai dari penyusunan proposal, perizinan dari Kementerian Departemen Agama Kabupaten Bireuen yang kemudian diteruskan ke KUA Peusangan selaku yang membawahi KUA tersebut yang kemudian berkoordinasi dengan Kepala KUA peusangan dalam peninjauan tempat dan jadwal kegiatan, sampai pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan calon pengantin tentang pentingnya gizi pra nikah untuk mempersiapkan kehamilan sehat. Kegiatan pengabdian berjalan baik dengan menyampaikan materi kepada calon pengantin tentang gizi pra nikah, gizi selama kehamilan, bahaya kekurangan nutrisi pada saat kehamilan, faktor yang mempengaruhi kebutuhan nutrisi pada masa kehamilan serta penyebab kurang nutrisi pada masa kehamilan, peserta yang hadir berjumlah 14 pasangan catin. Dalam pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 3 sesi yaitu pembukaan, pemaparan materi dan sesi diskusi. Seluruh catin sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan acara mulai dari pukul 09.00 WIB s/d selesai. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan sebagai salah satu upaya untuk menambah pengetahuan bagi calon pengantin tentang pentingnya mempersiapkan diri baik secara fisik maupun psikologi agar terciptanya kehamilan sehat.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

b. Pembahasan

Wanita calon pengantin merupakan wanita usia subur sebagai wanita dewasa yang siap menjadi seorang ibu sehingga perlu memperhatikan gizi karena kebutuhan pada masa itu berbeda dengan kebutuhan pada masa anak-anak. Kebutuhan gizi pada masa ini sangat penting karena merupakan masa dalam mempersiapkan kehamilan dan menyusui. Masa pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi karena setelah menikah wanita akan segera menjalani proses konsepsi (Usman et al., 2023).

Gizi usia pranikah merupakan suatu upaya dalam memperhatikan status gizi calon pengantin demi tercapainya keluarga yang sehat dan keturunan yang berkualitas. Cara memperoleh keturunan adalah melalui pernikahan. Status gizi usia pranikah sebagai calon ibu memiliki kontribusi besar dalam kesehatan dan keselamatan kehamilan dan persalinan (Sebayang et al., 2023).

Gizi janin yang ada didalam kandungan ibu bergantung sepenuhnya pada ibunya, sehingga gizi saat ibu hamil sangat mempengaruhi kondisi janin. Seorang ibu yang memiliki asupan nutrisi yang kurang seperti kekurangan energi dan kalori dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janinnya dan berdampak buruk pada keadaan anak yang dilahirkan. Penelitian terkait akibat kekurangan energi dan kalori yang dilakukan (Solihah & Nurhasanah, 2019) bahwa ada hubungan wanita hamil memiliki riwayat kekurangan energi dengan kejadian BBLR. Kekurangan energi pada masa kehamilan dapat juga berakibat pada kejadian stunting hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nasriyah & Ediyono, 2023 asupan gizi pada ibu akan berdampak pada kesehatan ibu, sehingga masalah gizi pada ibu hamil berpengaruh pada kejadian BBLR dan gizi kurang yang dapat memicu terjadinya stunting pada anak. (Nasriyah & Ediyono, 2023)

Pengetahuan tentang pentingnya kandungan gizi terkait selama kehamilan masih jarang diketahui sebagian wanita terutama bagi seorang calon ibu. Pengetahuan mengenai gizi berperan penting dalam pemenuhan kecukupan gizi seseorang. Pengetahuan seseorang dapat mendorong seseorang memiliki kemampuan yang optimal berupa perubahan perilaku dan sikap. Upaya peningkatan dalam dilakukan dengan memberikan pendidikan tentang gizi baik melalui edukasi atau penyuluhan, hal ini sesuai dengan penelitian (Doloksaribu & Simatupang, 2019) tentang pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap wanita pranikah memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap wanita pranikah tentang gizi.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan para calon pengantin tentang pentingnya gizi pranikah dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat, ini sejalan dengan penelitian (Melina, 2023) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antar penyuluhan gizi pranikah terhadap wanita pranikah. Berdasarkan asumsi yang didapat peningkatan pengetahuan terjadi karena materi yang disampaikan mudah dipahami, cara penyampaian pemateri yang jelas yaitu dengan metode ceramah. Menurut penelitian (Safitri & Fitranti, 2016) tentang pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja overweight, diperoleh hasil bahwa ada pengaruh edukasi metode ceramah dengan peningkatan pengetahuan remaja. oleh karena itu metode ceramah sangat efektif dalam peningkatan pengetahuan.

Selain penyampain dan materi, keingintahuan para peserta serta kesiapan calon pengantin dalam menjelang pernikahan juga sangat berpengaruh terhadap pengetahuannya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Adyani et al., 2023) tentang faktor yang mempengaruhi pengetahuan calon pengantin dalam mempersiapkan pernikahan adalah faktor pemberian materi pada calon pengantin sebelum menikah serta penyuluhan kesehatan. Dengan adanya pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan sehingga pendidikan pranikah berpengaruh pada kesiapan menghadapi kehamilan (Rokhanawati & Nawangsih, 2017).

6. KESIMPULAN

Kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi pada calon ibu akan berdampak pada kurangnya upaya yang dilakukan untuk pencegahan permasalahan gizi yang terjadi pada anak salah satunya stunting. kondisi akan berlanjut samapai dengan anak lahir dan tumbuh. upaya untuk pencegahan dan penganggulungan stunting akan lebih efektif jika dimulai sejak pranikah atau prakonsepsi. pemenuhan asupan zat gizi, sejak masa pra nikah dapat menurunkan kejadian stunting, pemberian edukasi dan konseling yang tepat untuk mencegah stunting adalah ketika seseorang mempersiapkan kehamilan oleh karena itu calon pengantin yang akan menjadi calon ibu adalah sasaran yang paling tepat. Diperlukan tindak lanjut program yang berkelanjutan untuk memberikan tambahan pengetahuan para calon pengantin sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan derajat kesehatan manusia. Konseling atau bahkan pendampingan kesehatan sejak masa pranikah nampaknya perlu menjadi program prioritas untuk mendukung upaya meningkatkan kesiapan kehamilan para calon ibu

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K., Wulandari, C. L., & Isnaningsih, E. V. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Calon Pengantin dalam Kesiapan Menikah. *Jurnal Health Sains*, 4(1), 109-119.
- Ahmadi, F. (2019). *Kehamilan, Janin, & Nutrisi*. Deepublish.
- Azizah, A. N., & Achyar, K. (2022). Status Gizi Pada Wanita Pranikah di Wilayah Kerja Puskesmas Purwojati. *Involusi: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), 59-63.
- Cornelia, S. K. M., Edith Sumedi, S. K. M., Anwar, I., Sos, S., Rita Ramayulis, D. C. N., Sri Iwaningsih, S. K. M., Triyani Kresnawan, D. C. N., Nurlita, H., & SiT, S. (2014). *Konseling gizi*. Penebar PLUS+.
- Dieny, F. F., & Rahadiyanti, A. (2019). *Gizi prakonsepsi*. Bumi Medika (Bumi Aksara).
- Doloksaribu, L. G., & Simatupang, A. M. (2019). Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah Di Kecamatan Batang Kuis. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(1).
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi Pada Ibu Hamil Mencegah Stunting Pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312-319.
- Fifit, K. I. S., Sofiyanti, I., Nashita, C., Permana, D. N. D. N. E., & Rahmadhani, T. D. (2022). Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 696-707.

- Handayani, R., Handayani, Y., Zalika, L. K., & Putri, M. E. (2022). Pentingnya Pemenuhan Gizi Pada Calon Pengantin Dalam Rangka Mempersiapkan Kehamilan Sehat. *Jurnal Idaman (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*, 6(2), 59-62.
- Laili, A. N., & Khasanah, U. (2022). Menyiapkan Kesehatan Reproduksi dan Seksual bagi Calon Pengantin. Penerbit NEM.
- Melina, D. (2023). Pengaruh Penyuluhan Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah Di Kecamatan Aikmel. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Hamzar.
- Mulazimah, M., & Wati, S. E. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 47-56.
- Nasriyah, N., & Ediyono, S. (2023). Dampak kurangnya nutrisi pada ibu hamil terhadap risiko stunting pada bayi yang dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 161-170.
- Permatasari, D., Suryani, L., Harahap, N. A., Hutabarat, J., & Batubara, A. (2022). Asuhan Kebidanan Pranikah dan Prakonsepsi. Yayasan Kita Menulis.
- Pratiwi, I. G., & Hamidiyanti, Y. F. (2020). Gizi dalam Kehamilan: Studi Literatur. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5(1), 20-24.
- Rokhanawati, D., & Nawangsih, U. H. E. (2017). Pendidikan pranikah terhadap kesiapan menghadapi kehamilan pertama pada calon pengantin putri. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 81-87.
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374-380.
- Sebayang, A. P., Damanik, R. A., Utami, N. S., Butarbutar, A. F., & Gultom, Y. T. (2023). Gizi Daur Hidup. Pradina Pustaka.
- Solihah, I. A., & Nurhasanah, S. (2019). Hubungan Riwayat Kekurangan Energi Kronik (KEK) Selama Masa Kehamilan Dengan Kejadian BBLR Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipeundeuy Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 5(2), 89-94.
- Usman, A., Nurhaeda, N., Rosdiana, R., Misnawati, A., Irawati, A., & Susianti, S. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pra-Nikah Dan Pra-Konsepsi. Penerbit Fatima Press.