



PENGARUH EDUKASI PRAKONSEPSI TENTANG PERAN ASAM FOLAT TERHADAP PERSIAPAN PERENCANAAN KEHAMILAN SEHAT PADA WANITA USIA SUBUR DI DESA CONDONG

Tutik Hidayati^{1#}, Iis Hanifah²

¹⁻²Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Genggong Probolinggo

ARTICLE INFORMATION

Received: October 4th 2025
Revised: October 26th 2025
Accepted: October 30th 2025

KEYWORD

loneliness; obesity; social isolation; BMI; meta-analysis

kesepian; obesitas; isolasi sosial; BMI; meta-analisis

CORRESPONDING AUTHOR

Email : afithuafda2702@gmail.com

DOI :

10.62354/jurnalmedicare.v4i4.291

ABSTRACT

Prakonsepsi merupakan tahapan awal sebelum kehamilan yang penting untuk menentukan kualitas bayi yang akan dilahirkan. Asam folat merupakan salah satu kebutuhan prakonsepsi yang harus terpenuhi agar melahirkan anak yang sehat. Sekitar 24–60% wanita, baik di negara sedang berkembang maupun yang telah maju, mengalami kekurangan asam folat karena kandungan asam folat dalam makanan mereka sehari-hari tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh edukasi tentang peran asam folat terhadap persiapan kehamilan sehat pada WUS. Desain penelitian ini adalah cross sectional. Variabel penelitian diukur dalam suatu waktu sehingga diperoleh gambaran keadaan pada waktu tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Wanita usia subur dengan jumlah 67 orang. Teknik sampling menggunakan total sampling sehingga diperoleh sampel sebesar 46 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan dianalisis dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon. Hasil penelitian bahwa persiapan cukup dalam perencanaan kehamilan sehat sebelum diberikan edukasi sebanyak 26 responden (56,5%) dan persiapan baik dalam perencanaan kehamilan sehat setelah diberikan edukasi sebanyak 27 responden (58,7%). Hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan p value $0,000 < 0,005$, ada pengaruh edukasi prakonsepsi tentang peran asam folat terhadap persiapan perencanaan kehamilan sehat pada wanita usia subur di Desa Condong. Diharapkan Wanita usia subur mengalami peningkatan pengetahuan dan ada persiapan perencanaan kehamilan sehat sehingga kehamilannya berkualitas.

Preconception is an important early stage before pregnancy to determine the quality of the baby to be born. Folic acid is one of the preconception needs that must be met to give birth to a healthy child. Approximately 24–60% of women, both in developing and developed countries, experience folic acid deficiency because the folic acid content in their daily diet is insufficient to meet the needs of pregnant women. The purpose of this study was to analyze the effect of education about the importance of folic acid on healthy pregnancy preparation in women of childbearing age. This study design was cross-sectional. The research variables were measured at a certain time to obtain a picture of the situation at that time. The population in this study were all women of childbearing age, totaling 67 people. The sampling technique used total sampling, resulting in a sample of 46 people. Data collection used a questionnaire, and analyzed using the Wilcoxon statistical test. The results of the study showed that preparation in planning a healthy pregnancy before being given education was sufficient for 26 respondents (56.5%), and preparation in planning a healthy pregnancy after being given education was good for 27 respondents (58.7%). The Wilcoxon test analysis showed a p -value of $0.000 < 0.005$, indicating an effect of preconception education on the role of folic acid on healthy pregnancy planning among women of childbearing age in Condong Village. It is hoped that women of childbearing age will experience increased knowledge and preparation for healthy pregnancy planning, resulting in high-quality pregnancies.

A. PENDAHULUAN

Prakonsepsi merupakan tahapan awal sebelum kehamilan yang penting untuk menentukan kualitas bayi yang akan dilahirkan. Persiapan kebutuhan gizi sebelum kehamilan penting dilakukan untuk mengoptimalkan kesehatan bayi yang akan dilahirkan (Mamik, 2019). Wanita usia subur sebagai calon ibu merupakan kelompok rawan yang harus diperhatikan status kesehatannya, terutama status gizinya. Kualitas seorang generasi penerus akan ditentukan oleh kondisi ibunya sejak sebelum hamil dan selama kehamilan. Kesehatan prakonsepsi sangat penting diperhatikan termasuk status gizinya, terutama dalam upaya mempersiapkan kehamilan karena akan berkaitan erat dengan outcome kehamilan (Paratmanitya, 2022).

Kurangnya persiapan kehamilan mengakibatkan komplikasi kehamilan sehingga meningkatkan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi. Persiapan kehamilan yang sehat harus dilakukan sebelum masa kehamilan, sehingga akan berdampak positif pada kondisi calon ibu dan janin. Persiapan kebutuhan gizi sebelum kehamilan penting dilakukan untuk mengoptimalkan kesehatan bayi yang akan dilahirkan. Wanita usia subur sebagai calon ibu merupakan kelompok rawan yang harus diperhatikan status kesehatannya, terutama status gizinya. Kualitas seorang generasi penerus akan ditentukan oleh kondisi ibunya sejak sebelum hamil dan selama kehamilan. Kesehatan prakonsepsi sangat penting diperhatikan termasuk status gizinya, terutama dalam upaya mempersiapkan kehamilan karena akan berkaitan erat dengan outcome kehamilan (Paratmanitya, 2022).

Wanita Usia Subur merupakan wanita dewasa yang akan menjadi seorang ibu yaitu perempuan yang usianya 15-49 tahun dan masih dalam usia reproduktif (Kemenkes RI, 2018), dengan status apapun (remaja putri, ibu hamil/nifas, perempuan usia subur yang tidak hamil, pekerja wanita, calon pengantin) (Sulaeman, 2021). Kualitas seorang generasi penerus akan ditentukan oleh kondisi ibunya sejak sebelum hamil dan selama kehamilan. Kesehatan prakonsepsi sangat penting diperhatikan termasuk status gizinya, terutama dalam upaya mempersiapkan kehamilan karena akan berkaitan erat dengan outcome kehamilan (Paratmanitya, 2022).

World Health Organization mencatat sebanyak 4 dari 10 wanita terjadi kehamilan tanpa perencanaan dan di Indonesia 32.000 perempuan tidak melakukan perencanaan kehamilan sehingga tingginya komplikasi (Jagannatha et al, 2020). Berdasarkan data dari *Maternal Perinatal Death Notification* (MPDN), sistem pencatatan kematian ibu Kementerian Kesehatan, jumlah kematian ibu pada tahun 2022 mencapai 4.005 dan di tahun 2023 meningkat menjadi 4.129. Sementara itu, untuk kematian bayi pada 2022 sebanyak 20.882 dan pada tahun 2023 tercatat 29.945. Angka kematian ibu pada tahun 2023 di Kabupaten Probolinggo sebanyak 23 orang dan kematian bayi sebanyak 225 orang. Hasil studi pendahuluan pada bulan Oktober 2024 di Desa Condong didapatkan hasil bahwa dari 10 wanita usia subur terdapat 9 WUS yang tidak termotivasi mengkonsumsi asam folat sebelum hamil.

Komplikasi dalam kehamilan dapat disebabkan oleh persiapan kesehatan sebelum kehamilan yang kurang, yaitu tidak pernah melakukan pemeriksaan status kesehatan, pemeriksaan darah dan urin. Sekitar 24–60% wanita, baik di negara sedang berkembang maupun yang telah maju, mengalami kekurangan asam folat karena kandungan asam folat dalam makanan mereka sehari-hari tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil (Arisman, 2020). Asam folat adalah salah satu vitamin, termasuk dalam kelompok vitamin B, merupakan salah satu unsur penting dalam sintesis DNA. Pemenuhan kebutuhan asam folat bisa diupayakan dari konsumsi makanan seperti daging sapi, hati ayam, hati sapi, ikan kembung, kepiting, bayam, brokoli, kacang-kacangan, stroberi, jeruk dan gandum namun konsumsi makanan sehari-hari umumnya belum bisa memenuhi seluruh kebutuhan asam folat. Konsumsi Asam Folat Pada ibu hamil ini akan lebih maksimal lagi jika sudah dilakukan sejak sebelum masa kehamilan (Hermawan, 2020). Asam folat dapat dipenuhi dengan tablet Asam folat atau folic acid adalah salah satu jenis vitamin B yang membantu tubuh Anda memproduksi dan mempertahankan sel-sel baru. Selain itu, asam folat juga dapat mencegah perubahan DNA yang bisa menyebabkan kanker.

Asam folat yang diberikan sebelum terjadi kehamilan dikaitkan dengan penurunan resiko terjadinya kelainan kongenital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian suplemen folat pada prakonsepsi (sebelum dan sesaat setelah terjadinya konsepsi) dapat menurunkan resiko NTD sebesar 70% (Dewantari, 2018). Oleh karena itu diperlukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu sehingga ada perubahan perilaku terhadap kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung asam folat untuk mencapai kemampuan pemenuhan gizi pada ibu hamil. Tiga faktor terpenting yang mempengaruhi kebiasaan makan yaitu ketersediaan pangan, pola sosial, budaya dan faktor-faktor pribadi (Harper, 1986 dalam Khomsan & Faisal dkk, 2018).

Penerapan kegiatan promotif, intervensi kesehatan preventif dan kuratif sangat efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak melalui skrining dan edukasi yang dapat memberikan manfaat kesehatan untuk wanita usia subur selama masa reproduksinya baik sehat secara fisik, psikologis dan sosial, terlepas dari rencana mereka untuk menjadi orang tua. (Bhramitasari, Dewantiningrum and Nuggetsiana, 2018, Nengah and Purnami, 2022, Ronya, 2021). Salah satu kegiatan promotif dengan memberikan edukasi prakonsepsi. Keputusan dan kesiapan seorang wanita pada awal kehamilannya menentukan kesehatan dirinya dan kesejahteraan bayinya. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh edukasi prakonsepsi tentang peran asam folat terhadap persiapan perencanaan kehamilan sehat pada wanita usia subur di Desa Condong.

B. METODE

Jenis penelitian adalah kuantitatif korelasional. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Desa Condong Kabupaten Probolinggo. Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita wus di

Desa Condong Probolinggo berjumlah 67 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah Sebagian wanita di Desa Condong Probolinggo berjumlah 46 orang.

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan data cakupan waktu (*time horizon*) yang bersifat *cross section*, dimana data diperoleh pada satu waktu tertentu. Data yang akan dianalisis dikumpulkan dari fenomena yang telah ada tanpa berusaha untuk mengintervensinya. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan cara membagikan kuesioner. Kuesioner ini adalah sebuah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan beberapa pertanyaan tertulis atau wawancara kepada responden penelitian terkait dengan topik yang akan diteliti.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *wilcoxon match paired test* untuk menguji adakah Pengaruh edukasi prakonsepsi tentang peran asam folat terhadap persiapan perencanaan kehamilan sehat pada Wanita usia subur Di Desa Condong.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden Menurut Umur

Tabel 1. Karakteristik Responden Menurut Umur Wanita Usia Subur

Umur (th)	Frekuensi	Persentase (%)
26-35	29	63
36-45	15	32,6
46-55	2	4,4
Total	46	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 36-45 tahun sebanyak 29 orang (63%).

2. Karakteristik Responden Menurut Pendidikan

Tabel 2. Karakteristik Responden Menurut Pendidikan Terakhir Wanita Usia Subur

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sekolah	10	21,7
SD/MI	3	6,5
SMP/MTS	15	32,6
SMA/MA	17	37,0
Sarjana	1	2,2
Total	46	100

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa pendidikan terakhir ibu balita stunting adalah SMA/MA sebanyak 17 orang (37,0%).

3. Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan

Tabel 3. Karakteristik Responden Menurut pekerjaan Wanita usia subur

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	27	59
Buruh	6	13
Wiraswasta	12	26
PNS	1	2
Total	46	100

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa pendidikan terakhir ibu balita stunting adalah IRT sebanyak 27 orang (59,0%).

Analisis Bivariat

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Perilaku Pemenuhan Nutrisi dalam upaya pencegahan stunting pada Wanita Prakonsepsi di Desa Gading

Tabel 4. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Perilaku Pemenuhan Nutrisi dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Wanita Prakonsepsi di Desa Gading

Perilaku	Edukasi Gizi Seimbang			
	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	6	13,0	27	58,7
Cukup	26	56,5	16	34,8
Kurang	14	30,5	3	6,5
Jumlah	46	100,0	46	100,0
<i>p value = 0,00 a = 0,05</i>				

Berdasarkan tabel 4. diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi responden terbanyak dengan tingkat pengetahuan kurang (30,5%) sejumlah 14 responden. Setelah diberikan edukasi pengetahuan baik meningkat menjadi 58,7% (27 responden) dan pengetahuan cukup 16 responden sebanyak 34,8%. Berdasarkan hasil uji analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai sig 0,000

PEMBAHASAN

1. Perilaku Pemenuhan Nutrisi dalam upaya pencegahan stunting Sebelum Diberikan Edukasi Gizi Seimbang

Berdasarkan tabel 5.4 diatas menunjukkan sebelum diberikan edukasi responden terbanyak dengan tingkat perilaku kurang (56,5%) sejumlah 26 responden.

Calon pengantin wanita merupakan bagian dari kelompok wanita usia subur

(WUS) yang perlu mempersiapkan kecukupan gizi tubuhnya, karena gizi yang optimal pada calon ibu akan mempengaruhi tumbuh kembang janin, kondisi kesehatan bayi yang dilahirkan dan keselamatan selama proses melahirkan. Status gizi prakonsepsi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kehamilan dan kesejahteraan bayi. Keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil ditentukan jauh sebelumnya, yaitu pada masa remaja dan dewasa sebelum hamil atau selama menjadi Wanita Usia Subur (WUS), (Doloksaribu, 2019). Status gizi calon ibu selama tiga sampai enam bulan pada masa prakonsepsi akan menentukan kondisi bayi yang dilahirkan. Selama ini upaya peningkatan gizi dilakukan ketika ibu sudah hamil, sehingga akan lebih baik pendidikan gizi khususnya dalam pencegahan stunting dilakukan ketika ibu belum hamil dan akan mempersiapkan kehamilannya. Calon ibu yang menderita anemia, kekurangan gizi, atau kehilangan berat badan secara drastis di masa kehamilan akan meningkatkan risiko calon bayi untuk mengalami gangguan pertumbuhan. Intervensi nutrisi ibu yang komprehensif yang dimulai pada masa prakonsepsi atau pada awal kehamilan akan menghasilkan panjang dan berat bayi baru lahir yang lebih besar dan dapat menurunkan kejadian stunting menjadi lebih rendah dibanding dengan ibu yang menerima perawatan standar.(Fauziatin, 2019). Pola pertumbuhan yang membaik ini berdampak pada bayi saat pertumbuhan pasca kelahiran, meskipun tidak ada intervensi pasca kelahiran baik pada ibu maupun bayi. Disamping nutrisi sebelum kehamilan, masa pertumbuhan pada 1000 hari pertama kehidupan juga penting dalam mencegah stunting Oleh sebab itu intervensi suplemen multi mikronutrien sebagai program pencegahan stunting dengan sasaran calon pengantin dan ibu hamil sangat penting (Krebs, et al 2021).

2. Perilaku Pemenuhan Nutrisi dalam upaya pencegahan stunting Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Seimbang

Berdasarkan tabel 5.4 diatas menunjukkan setelah diberikan edukasi pengetahuan baik meningkat menjadi 58,7% sebanyak 27 responden. Pemberian intervensi gizi ternyata tidak cukup dalam pencegahan stunting karena harus diikuti perubahan perilaku masyarakat yang dapat dilakukan melalui intervensi dalam bentuk edukasi. Informasi dalam pendidikan Kesehatan dapat mengubah pola pikir menjadi lebih baik sehingga terjadi perubahan sikap.(Lewa, 2021). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Azwar bahwa pengalaman pribadi, budaya, orang lain, media massa, lembaga atau lembaga keagamaan serta faktor emosional individu merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap. Rusmiati dan Hastono mengemukakan bahwa pembentukan sikap diawali dengan pengetahuan yang dipersepsikan sebagai hal yang positif atau negatif, kemudian diinternalisasikan dalam diri seseorang. Selain itu peningkatan sikap positif atau baik ini karena adanya informasi saat memberikan penyuluhan kesehatan yang mengisyaratkan bahwa pemenuhan nutrisi untuk mencegah

stunting itu penting. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan atau penyuluhan gizi sehingga dapat mendorong seseorang untuk mengubah sikap dan perilakunya. Pendidikan ibu dapat menjadi prediktor dan dapat dimodifikasi untuk meningkatkan pertumbuhan dan mengurangi kejadian stunting (Unicef, 2017). Penelitian lain menunjukkan bahwa ada perubahan pengetahuan dan sikap dari calon pengantin setelah diberikan edukasi gizi, dimana rata-rata responden sudah mulai memperbaiki pola makan untuk mempersiapkan kehamilan dari edukasi gizi yang telah diberikan sebelumnya. Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sehingga dapat mengubah perilaku ke arah hidup yang lebih sehat.

3. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Perilaku Pemenuhan Nutrisi dalam upaya pencegahan stunting pada Wanita Prakonsepsi

Berdasarkan hasil uji analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai sig 0,00. Kesehatan prakonsepsi merupakan bagian dari kesehatan secara keseluruhan antara perempuan dan laki-laki selama masa reproduksinya. Perawatan kesehatan prakonsepsi berguna untuk mengurangi risiko dan mempromosikan gaya hidup sehat untuk mempersiapkan kehamilan sehat. Kesehatan prakonsepsi yang komprehensif meliputi perencanaan kehidupan reproduksi terkait menunda kehamilan, riwayat obstetri, nutrisi, vaksinasi, kesehatan seksual, kondisi medis kronis, obat yang dikonsumsi saat ini, kesehatan psikososial, dan kontrasepsi. Kehamilan yang tidak dipersiapkan dengan baik berisiko terhadap masalah kehamilan yang akan berdampak pada bayi yang akan dilahirkan nantinya. Sebaliknya, kehamilan yang direncanakan dengan baik akan berdampak positif pada kondisi calon ibu dan janinnya (Yulivantina, 2021).

Penelitian Patata, dkk 2021 menunjukkan bahwa ada perubahan pengetahuan dan sikap dari calon pengantin setelah diberikan edukasi gizi, dimana rata-rata responden sudah mulai memperbaiki pola makan untuk mempersiapkan kehamilan dari edukasi gizi yang telah diberikan sebelumnya. Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sehingga dapat mengubah perilaku ke arah hidup yang lebih sehat. Calon pengantin dengan pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam pencegahan stunting. (Rusman, 2020). Hal ini juga didukung hasil penelitian Sumarmi, et al. menunjukkan bahwa suplemen multi mikronutrien yang diberikan sejak masa prakonsepsi dapat menurunkan kejadian stunting dibandingkan dengan pemberian suplemen zat besi folat yang diberikan hanya pada masa kehamilan. Pemberian multi mikronutrien sejak masa prakonsepsi dapat mencegah stunting sejak bayi lahir.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa beberapa kesimpulan sesuai

tujuan sebagai berikut (1) Persiapan perencanaan kehamilan sehat pada Wanita usia subur sebelum dilakukan edukasi prakonsepsi tentang asam folat cukup (2) Persiapan perencanaan kehamilan sehat pada Wanita usia subur sebelum dilakukan edukasi prakonsepsi tentang asam folat baik (3) Ada pengaruh edukasi prakonsepsi tentang peran asam folat terhadap persiapan perencanaan kehamilan sehat pada wanita usia subur di Desa Condong

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. 2020. "Gizi Dalam Daur Kehidupan: Edisi 2 Buku Ajar Ilmu Gizi," Buku Kedokteran EGC: Jakarta 75-85.
- Azwar, S. (2018). Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balebu, D.W., Labuan, A., Tongko, M., Sattu, M., 2019. Hubungan pemanfaatan posyandu prakonsepsi dengan status gizi wanita prakonsepsi di desa lokus stunting kabupaten banggai. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk Public Health Journal*. 10, 18–26
- Bardosono, S. 2015. Gizi Prakonsepsi: Investasi Penting Sebelum. Kehamilan. Jakarta: FKM.UI
- Br Sembiring Meliala EM, Nadiyah N, Novianti A, Dewanti LP, Wahyuni Y. Asupan folat, vitamin b12, vitamin e berhubungan dengan kadar hemoglobin (hb) ibu hamil di Puskesmas Kebon Jeruk. *Darussalam Nutr J*. 2020;4(2):112.
- Bhramitasari, W., Dewantiningrum, J. and Nuggetsiana, A. (2018) 'Perbedaan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro', pp. 1–25
- Debora (2019). Pengertian Edukasi :<https://www.detik.com/jabar/berita/d6208271/edukasi-adalah-pengertian-tujuan-manfaat-dan-jenis-jenisnya>'.
- Goetzi, L.M., 2017. "Folic acid supplementation in pregnancy". UpToDate. Dilihat tanggal: 5 Maret 2018. <https://www.uptodate.com/contents/folicacid-supplementation-in-pregnancy>
- Thaler, C.J. 2014. "Folate metabolism and human reproduction". *Geburtshilfe and Frauenheilkunde*, Ed. 74, Vol. 9, pp. 845-851. doi: 10.1055/s-0034-1383058.
- Jagannatha, G. N., Ani, L. S., & Weta, I. W. (2020). Tingkat pengetahuan kesehatan prakonsepsi pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Medika Udayana*, 9(11), 31– 37.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2023), Pengertian Penerbitan (Online), (<https://kbbi.web.id/penerbitan>), diakses pada tanggal 14 November 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Profil Kesehatan

Indonesia 2020.

- Mamik, S. (2019). Gizi Prakonsepsi: Mencegah Stunting Sejak Menjadi Calon Pengantin. <https://www.researchgate.net/publication/344455979>
- Moore A, Mundle W, Connor DO, Ray J, Hof MV., 2015. Pre-conception Folic Acid and Multivitamin Supplementation for the Primary and Secondary Prevention of Neural Tube Defects and Other Folic Acid-Sensitive Congenital Anomalies. *J Obstet Gynaecol Can* 2015;37(6):534-549
- Notoatmodjo, S. 2017. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Paratmanitya, Yhona, Siti Helmyati, Detty S Nurdianti, Emma C Lewis, and H. and Hadi. (2021) “Assessing Preconception Nutrition Readiness among Women of Reproductive Age in Bantul, Indonesia: Findings from Baseline Data Analysis of a Cluster Randomized Trial.” *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*
- Pascual, Z. N. & Langaker, M.D. (2021) ‘Physiology Pregnancy. (Stat Pearls Publishing
- Santy, P. (2022). Pengaruh Konseling Imunisasi Tt Terhadap Pengetahuan Calon Pengantin (Catin). *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1151–1158. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V4i5.6345>
- Stephenson J, Heslehurst N, Hall J. Before the beginning: nutrition and lifestyle in the preconception period and its importance for future health. *Elsevier*. 2018;391(10132):1830-1841.
- Sulaeman, E. S. (2021) Pendidikan dan Promosi Kesehatan : Teori dan Implementasi di Indonesia. Edited by M. A. D. Farhan Ali Rahman. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Susilowati dan Kuspriyanto.(2016). Gizi dalam Daur Kehidupan. Bandung: Refika Aditama. Republik Indonesia (Vol. 42).