

## ABSTRAK

Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum terjadinya pembuahan yang mana gizi wanita menjadi penentu kualitas hidup ibu dan bayi ke depannya. Gizi dalam masa prakonsepsi merupakan faktor utama yang mempengaruhi kondisi wanita usia subur dalam kehamilan dan kesejahteraan bayi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dalam masa prakonsepsi terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan (praktik) pemenuhan gizi wanita usia subur.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *quasy experiment pre post test with control group design*. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling*. Besar sampel menggunakan rumus *Isac and Michael* dengan jumlah sampel sebanyak 30 WUS yang terbagi 2 kelompok yakni kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan perlakuan penyuluhan gizi masa prakonsepsi sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Evaluasi hasil dilakukan 7 hari pasca intervensi. Pengambilan data menggunakan kuisioner. Analisis menggunakan analisis Univariat, *Wilcoxon* dan *Mann Withney U Test*.

Hasil penelitian didapatkan terjadi pengaruh perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan (praktik) pemenuhan gizi setelah diberikan penyuluhan gizi. Pengetahuan wus mengalami peningkatan dari pengetahuan cukup dan kurang menjadi pengetahuan baik, sikap wus dari negatif menjadi sikap positif dan praktik pemenuhan gizi yang tidak seimbang menjadi seimbang.

Analisis menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan pengetahuan nilai  $p=0,001$ , sikap nilai  $p=0,002$  dan tindakan nilai  $p=0,001$  yang mana nilai  $p<0,05$  menunjukkan ada pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan gizi. Hasil Uji *Mann Withney U Test* didapatkan pengetahuan nilai  $p=0,001$  sikap nilai  $p=0,00$  dan tindakan nilai  $p=0,00$  yang mana nilai  $p<0,05$  menunjukkan perbedaan perilaku kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan penyuluhan.

Penyuluhan gizi masa prakonsepsi dapat meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan meningkatkan kemampuan wus dalam praktik pemenuhan gizi.

Kata Kunci : Penyuluhan Gizi, Prakonsepsi.

## **ABSTRACT**

*The preconception period is the period before conception where women's nutrition determines the quality of life of the mother and baby in the future. Nutrition in the preconception period is a major factor that affects the condition of women of childbearing age in pregnancy and the well-being of the baby. The purpose of this study is to find out the influence of nutritional counseling in the preconception period on the knowledge, attitudes and actions (practices) of nutritional fulfillment of women of childbearing age.*

*This research is an experimental study with the design of quasy experiment pre post test with control group design. Sampling using purposive sampling techniques. The sample size uses the Isac and Michael formula with a sample count of 30 WUS divided into 2 groups, namely the intervention group and the control group. The intervention group was given preconception nutritional counseling treatment while the control group was not given treatment. Evaluation of the results is carried out 7 days after the intervention. Data capture using a questionnaire. The analysis used univariate, Wilcoxon and Mann Withney U Test analysis..*

*The results of the study obtained the influence of changes in knowledge, attitudes and actions (practices) of nutritional fulfillment after being given nutritional counseling. Wus yearning has increased from sufficient and less knowledgeable, wus attitude from negative to positive attitude and unbalanced nutritional fulfillment practices to balance.*

*The analysis using the Wilcoxon test obtained knowledge of the value of  $p = 0.001$ , the attitude of the value of  $p = 0.002$  and the action of the value of  $p = 0.001$  where the value of  $p < 0.05$  indicates there is an influence before and after nutritional counseling. The results of the Mann Withney U Test obtained knowledge of the value of  $p = 0.001$  attitude of the value  $p = 0.00$  and the action of the value of  $p = 0.00$  where the value of  $p < 0.05$  indicates the difference in the behavior of the intervention group and the control group after being given counseling.*

*Preconception nutritional counseling can increase knowledge, change attitudes and improve the ability of women of childbearing age in nutritional fulfillment practices.*

**Keywords:** *Nutrition Counseling, Preconception.*