



**UNIVERSITAS ANDALAS**

**PENGARUH KONSELING GIZI DENGAN MEDIA LEMBAR  
BALIK TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN  
PRAKTIK GIZI SEIMBANG PADA CALON PENGANTIN  
WANITA DI KUA LUBUK SIKAPING TAHUN 2020**

**Pembimbing 1 : Dr. Idral Purnakarya, SKM, MKM**

**Pembimbing 2 : Dr. Denas Symond, MCN**

**Oleh :**

**ATIKAH WULANDARI**

**No. BP. 1611221008**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG, 2021**

**FAKULTAS KESEHATAN  
MASYARAKAT UNIVERSITAS  
ANDALAS**

**Skripsi, April 2021  
Atikah Wulandari No.BP.1611221008**

**PENGARUH KONSELING GIZI DENGAN MEDIA LEMBAR BALIK  
TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN PRAKTIK GIZI  
SEIMBANG PADA CALON PENGANTIN WANITA DI KUA LUBUK  
SIKAPING TAHUN 2020**

xii+73 halaman, 12 tabel, 5 gambar, 11 lampiran

**ABSTRAK**

**Tujuan**

Konseling mengenai gizi terhadap calon pengantin merupakan salah satu upaya mencegah terjadinya kekurangan energi kronik pada saat hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada calon pengantin wanita setelah diberikan konseling mengenai gizi seimbang di Kantor Urusan Agama Kecamatan Lubuk Sikaping .

**Metode**

Jenis penelitian ini adalah *pra-eksperimen* dengan menggunakan *one group pretest- posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Calon pengantin wanita di KUA kecamatan Lubuk Sikaping dengan jumlah sampel 22 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* dan analisis data yang digunakan adalah uji *paired sample t-test*.

**Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum konseling rata-rata skor pengetahuan 12,64 meningkat menjadi 16,91, asupan energi mengalami kenaikan 12,52%, asupan protein naik menjadi 12,25%, asupan lemak 15,83% dan asupan karbohidrat 9,41%. Hasil uji statistik diperoleh adanya perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan, asupan energi dan asupan karbohidrat (  $p < 0,05$ ) dan tidak ada perbedaan rata-rata asupan protein dan asupan lemak (  $p > 0,05$ ).

**Kesimpulan**

Konseling gizi berpengaruh meningkatkan pengetahuan, asupan energi dan asupan karbohidrat. Harapan kepada petugas kesehatan setempat agar bekerja sama dengan petugas KUA dalam memberikan konseling dan informasi gizi kepada calon pengantin wanita mengenai gizi seimbang terutama kekurangan energi kronik.

**Daftar Pustaka : 60 ( 2000 – 2021)**

**Kata Kunci :** Lembar Balik, Konseling Gizi, KEK, Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang.

**FAKULTAS OF PUBLIC  
HEALTH ANDALAS  
UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, April 2021  
Atikah Wulandari  
No.BP.1611221008**

**THE EFFECT OF NUTRITION COUNSELING WITH FLIP SHEET  
MEDIA ON CHANGES IN KNOWLEDGE AND BALANCED  
NUTRITION PRACTICES IN BRIDES TO BE IN THE OFFICE OF  
RELIGIOUS AFFAIRS LUBUK SIKAPING YEAR, 2020**  
x + 73 pages, 12 table, 5 pictures, 11 attachments

**ABSTRACT**

**Objective**

Counseling on nutrition for brides to be is one of the efforts to prevent chronic energy deficiency during pregnancy. The purpose of this study is to find out the influence of knowledge and practice of balanced nutrition on the bride to be after being given counseling on balanced nutrition in the office of religious affairs Lubuk Sikaping.

**Method**

This research is a pre-experimental using one group pretest-posttest design. The population in the study of 22 people. Sampling techniques used in this study are accidental sampling and data analysis used is a paired sample t-test.

**Result**

The results showed that before counseling the average knowledge score of 12,64 increased to 16,91, energy intake increased by 12,52%, protein intake was to 12,25%, fat intake was 15,83% and carbohydrate intake was 9,41%. Statistical test results obtained the difference in average knowledge level, energy intake and carbohydrate intake ( $p < 0,05$ ) and there was no difference in average protein intake and fat intake ( $p > 0,05$ ).

**Conclusion**

Nutrition counseling has the effect of improving knowledge, energy intake and carbohydrate intake. Hope to local health officials to cooperate with KUA in providing counseling and nutritional information to the bride and groom about balanced nutrition, especially chronic energy deficiency.

**References :** 60 ( 2000 – 2021)

**Keyword :** flip Sheet, Nutrition Counseling, chronic energy deficiency, Knowledge, Balanced Nutrition Practice.

