

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG GIZI
TERHADAP SIKAP IBU PREMENOPAUSE
DALAM MENGGONSUMSI
GIZI SEIMBANG DI PMB
NANIK MUJAYATI**



FADIYA

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG GIZI
TERHADAP SIKAP IBU PREMENOPAUSE
DALAM MENGGONSUMSI
GIZI SEIMBANG DI PMB
NANIK MUJAYATI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**FADIYA
NIM. A1223014**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadiya

Nim : A1223014

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Terhadap Sikap Ibu Premenopause Dalam Mengkonsumsi Gizi Seimbang Di PMB Nanik Mujiyati.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 10 Februari 2025



Fadiya

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG GIZI TERHADAP SIKAP IBU PREMENOPAUSE DALAM MENGGONSUMSI GIZI SEIMBANG DI PMB NANIK MUJAYATI

Diajukan Oleh:

FADIYA
A1223014

Badung, 12 Maret 2025

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr.Bdn.Luh Putu Widiastini.S.Si.T..M.Kes
NIDN : 1126098501

Pembimbing II



Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani.S.ST.,M.Keb
NIDN : 0808068701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani,S.,ST.,M.Keb
NIDN : 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG GIZI
TERHADAP SIKAP IBU PREMENOPAUSE
DALAM MENGGONSUMSI
GIZI SEIMBANG DI PMB
NANIK MUJAYATI**

Badung,

**FADIYA
A1223024**

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji



Bdn.Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes
NIDN : 0825068901

Sekretaris Penguji



Dr.Bdn.Luh Putu Widiastini.S.Si.T.,M.Kes
NIDN : 1126098501

Anggota Penguji



Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani.S.ST.,M.Keb
NIDN : 0808068701

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani,S.,ST.,M.Keb
NIDN : 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Februari 2025

Fadiya

Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Terhadap Sikap Ibu Premenopause Dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang Di PMB Nanik Mujayati.

Xiv+68+5 tabel+2 gambar+10 lampiran

ABSTRAK

Gizi yang tidak baik merupakan faktor resiko dari timbulnya berbagai penyakit tidak menular, pengetahuan yang kurang dan sikap yang negatif tentang gizi seimbang akan berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh penyuluhan tentang gizi seimbang terhadap sikap ibu premenopause dalam mengonsumsi gizi seimbang.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Experimental* dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* menggunakan uji statistik *Wilcoxon t-test*, yang melibatkan 32 ibu premenopause informed consent, Satuan Acara Penyuluhan (SAP) tentang gizi seimbang pada ibu premenopause, dan Kusioner sikap ibu premenopause. Kemudian dilakukan analisis data dengan *Wilcoxon t-test* karena data berdistribusi tidak normal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata sikap *pre-test* sebesar 60,51 dengan standar deviasi 9,307 kemudian setelah diberikan penyuluhan menjadi meningkat yaitu sebesar 70,50 dengan standar deviasi 7,713. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 dimana kurang dari 0,05. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan terhadap sikap ibu premenopause dalam mengonsumsi gizi seimbang. Diharapkan penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan Asuhan Kebidanan yang komprehensif pada ibu premenopause.

Kata Kunci: gizi seimbang, premenopause, sikap

Daftar Pustaka: (2015-2024)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL PROGRAM

Undergraduate Thesis, February 2025

Fadiya

The Effect of Nutrition Counseling on Premenopausal Mothers' Attitudes in Consuming Balanced Nutrition at PMB Nanik Mujayati

Xiv + 68 + 5 tables + 2 images + 10 appendices

ABSTRACT

Poor nutrition is a risk factor for the emergence of various non-communicable diseases, lack of knowledge and unfavorable attitudes toward balanced nutrition will influence food consumption patterns. The purpose of this study was to determine the effect of counseling on the attitudes of premenopausal mothers in consuming balanced nutrition.

This study used a Pre Experimental research design with a One Group Pretest-Posttest Design research design using the Wilcoxon t-test statistical test, which involved 32 premenopausal mothers with informed consent, the Extension Program Unit (SAP) on balanced nutrition for premenopausal mothers, and the Premenopausal Mothers' Attitude Questionnaire. Since the data was not normally distributed, the Wilcoxon t-test was then used to examine it.

According to the study's findings, the average pre-test attitude score was 60.51 with a standard deviation of 9.307, and it rose to 70.50 with a standard deviation of 7.713 following counseling. A p-value of 0.000, or less than 0.05, was determined based on the study's findings. This indicated that premenopausal moms' attitudes on consuming a balanced nutrition were significantly influenced both before and after receiving therapy. It is expected that this study would be taken into account when premenopausal mothers are receiving comprehensive midwifery care.

Keywords : *balanced nutrition, premenopause, attitude*

Bibliography : *(2015-2024)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan usulan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Terhadap Sikap Ibu Premenopause Dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang Di PMB Nanik Mujayati” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ibu Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali sekaligus sebagai dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Bdn.Luh Putu Widiastini, S.Si.T., M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Teman-Teman RPL kelas A yang telah memberi dukungan dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada kakak serta keluarga yang lain yang telah memberi dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 12 Februari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teoritis.....	7
B. Kajian Empiris.....	24
C. Kerangka Teori.....	26
BAB III: KERANGKA KONSEP.....	27
A. Kerangka Konsep.....	27
B. Hipotesis.....	27
C. Definisi Operasional.....	28

BAB IV: METODE PENELITIAN.....	30
A. Rancangan Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	31
C. Tempat Penelitian.....	32
D. Waktu Penelitian.....	32
E. Etika Penelitian.....	32
F. Alat Pengumpulan Data.....	34
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	36
H. Pengolahan Data.....	37
I. Analisis Data.....	38
BAB V HASIL PENELITIAN.....	40
A. Lokasi Penelitian.....	40
B. Hasil Uji Analisis.....	40
BAB VI PEMBAHASAN.....	46
A. Interpretasi Penelitian.....	46
B. Keterbatasan Penelitian.....	49
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Pendidikan dan Penelitian.....	51
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Simpulan.....	58
B. Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi operasional pengaruh penyuluhan tentang gizi terhadap sikap ibu premenopause dalam mengkonsumsi gizi seimbang di PMB Nanik Mujayati.....	23
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian.....	40
Tabel 5.2	Identifikasi Sikap Ibu Premenopause Sebelum Diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang di PMB Nanik Mujayai.....	41
Tabel 5.3	Identifikasi Sikap Ibu Premenopause Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang di PMB Nanik Mujayati.....	42
Tabel 5.4	Analisis Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang terhadap Sikap Ibu Premenopause dalam mengkonsumsi gizi seimbang di PMB Nanik Mujayati.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Pikir Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi terhadap Sikap Ibu Pramenopause dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang di PMB Nanik Mujayati.....	22
Gambar 4.1	Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	26

DAFTAR SINGKATAN

FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
TSH	: <i>Thyroid Stimulating Hormone</i>
BMD	: <i>Bone Mineral Density</i>
SAP	: <i>Satuan Acara Penyuluhan</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pengumpulan Data
- Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Kuisioner Pengetahuan Ibu tentang *Intra Uterine Device*
- Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 6 Lembar Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 7 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 8 *Ethical Clearance*
- Lampiran 9 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 11 Master Tabel
- Lampiran 12 Hasil Uji Statistika SPSS
- Lampiran 13 Hasil Uji Kuisioner
- Lampiran 14 Dokumentasi
- Lampiran 15 Lembar Bimbingan Skripsi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Dharma (2017) *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Edisi Revi. Jakarta: Cv. Trans Info Media.
- Effendy, O.U. (2018) *Ilmu Komunikasi: Teori Dan Praktek.2013*. PT Remaja Rosdakarya.
- Elliana, D. and Murniwati, A. (2017) 'Hubungan Tingkat Status Gizi Wanita Premenopause Dengan Perubahan Fisik Pada Masa Premenopause Kota Semarang', *Jurnal Kebidanan*, 6(2), p. 96. Available at: <https://doi.org/10.26714/jk.6.2.2017.96-102>.
- Hao, S. *et al.* (2022) 'Dietary and Exercise Interventions for Perimenopausal Women: A Health Status Impact Study', *Frontiers in Nutrition*, 8. Available at: <https://doi.org/10.3389/FNUT.2021.752500/FULL>.
- Haurissa, T.G., Manueke, I. and Kusmiyati, K. (2019) 'Pengetahuan dan Sikap Ibu Menyusui dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif', *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 6(2), pp. 58–64. Available at: <https://doi.org/10.47718/jib.v6i2.818>.
- Hekhmawati, S. and Sudaryanto, A. (2018) 'Gambaran perubahan fisik dan psikologis pada wanita premenopause di posyandu Desa Pabelan'.
- Lubis, N. (2018) *Psikologi Kespro. Wanita dan Perkembangan Reproduksi: Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*.
- Masturoh, I. and Anggita T, N. (2018) 'Metodologi Penelitian Kesehatan', *Metodologi penelitian Kesehatan*, p. 307.
- Notoatmodjo, S. (2018) 'Promosi dan Perilaku.pdf', *Promosi kesehatab*, p. 23.
- Notoatmodjo and Soekidjo (2018) 'Metodologi penelitian kesehatan / Soekidjo Notoatmodjo', *Koleksi Buku UPT Perpustakaan Universitas Negeri Malang*, 0(0).

- Nurchandra, D.P. *et al.* (2019) 'Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Premenopause', *jurnal.unimus.ac.id*, 1(1), pp. 21–24.
- Nurleli, N., Purba, J.M. and Sembiring, R. (2018) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Tindakan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Rambung Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Tahun 2017', *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 3(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v3i1.16>.
- Pebrianti, R. and Lestiani, I. (2018) 'Pengetahuan Ibu Premenopause tentang Gizi Seimbang pada Masa Premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Awang Besar, Barabai, Hulu Sungai Tengah', *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4(1), p. 49. Available at: [https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(1\).49-53](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(1).49-53).
- Pebrianti, R., Lestiani, I. and Hantakan (2018) 'Pengetahuan Ibu Premenopause tentang Gizi Seimbang pada Masa Premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Awang Besar, Barabai, Hulu Sungai Tengah', *ejournal.almaata.ac.id* [Preprint]. Available at: [https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(1\).49-53](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(1).49-53).
- Riyadina, W. (2019) 'Hipertensi pada Wanita Premenopause', *Penerbit BRIN* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.55981/BRIN.221>.
- Setiawan, A. (2016) *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Silva, T. *et al.* (2021) 'Nutrition in Premenopausal Women: A Narrative Review. *Nutrients* 2021, 13, 2149', *mdpi.com* [Preprint].
- Sugiyono, dr, P. (2015) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D – MPKK, Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Suparni, I. and Yuli, R. (2016) *Menopause masalah dan penanganannya*.
- Y Widjayanti (2018) 'GAMBARAN KUALITAS TIDUR WANITA PREMENOPAUSE', *journal.stikvinc.ac.id* [Preprint].

- Yuniarti, S., Nurhayati, F. and Sari, M.P. (2020) 'Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Premenopause Untuk Mengurangi Kecemasan Wanita Premenopause', *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengembangan Masyarakat II*, 2(1), pp. 253–257.
- El Khoudary, S.R.; Aggarwal, B.; Beckie. 2020. "Menopause Transition and Cardiovascular Disease Risk: Implications for Timing of Early Prevention: A Scientific Statement From the American Heart Association." *Circulation* 142:e506–32.
- Gerber M. and Hoffman R. 2015. "The Mediterranean Diet: Health, Science and Society." *Br J Nutr* 113:S4–10.
- Jessri M. and L'Abbe M.R. 2015. "The Time for an Updated Canadian Food Guide Has Arrived." *Appl Physiol Nutr Metab* 40:854–57.
- Nappi, R.E.; Simoncini, T. 2021. "Menopause Transition: A Golden Age to Prevent Cardiovascular Disease." *Lancet Diabetes Endocrinol.* 9:135–37.
- Richter, M., Baerlocher, K, Bauer, J.M, Elmadfa, I., Heseker, H., Leschik-Bonnet, E., Stangl, G., Volkert, D., and Stehle, P. 2019. "Revised Reference Values for the Intake of Protein." *Ann. Nutr. Metab.* 74:242–50.
- Silva, T.R. and Spritzer, P.M. 2017. "Skeletal Muscle Mass Is Associated with Higher Dietary Protein Intake and Lower Body Fat in Postmenopausal Women: A Cross-Sectional Study." *Menopause* 24:502–9.
- Sofi F., Macchi C, Abbate R, Gensini G.F, and Casini A. 2014. "Mediterranean Diet and Health Status: An Updated Meta-Analysis and a Proposal for a Literature-Based Adherence Score." *Public Health Nutr* 17:2769-2782.