

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG GIZI SEIMBANG
TERHADAP SIKAP IBU *PREMENOPAUSE* DALAM
MENGKONSUMSI GIZI SEIMBANG
DI DESA CANDIKUNING**



SKRIPSI

Oleh :

NI NYOMAN SRI ANGGRENI

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

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG GIZI SEIMBANG
TERHADAP SIKAP IBU *PREMENOPAUSE* DALAM
MENGKONSUMSI GIZI SEIMBANG
DI DESA CANDIKUNING**

SKRIPSI

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

Oleh:

**NI NYOMAN SRI ANGGRENI
NIM. A1224064**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Nyoman Sri Anggreni

NIM : A1224064

Jurusan : Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali

Judul Skripsi : Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Sikap

Ibu *Premenopause* Dalam Mengkonsumsi Gizi Seimbang

Di Desa Candikuning.

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



Badung, 20 Juni 2025

(Ni Nyoman Sri Anggreni)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG GIZI SEIMBANG
TERHADAP SIKAP IBU *PREMENOPAUSE* DALAM
MENGKONSUMSI GIZI SEIMBANG
DI DESA CANDIKUNING**


Diajukan Oleh:

**NI NYOMAN SRI ANGGRENI
NIM. A1224064**

Badung, 20 Juni 2025


Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



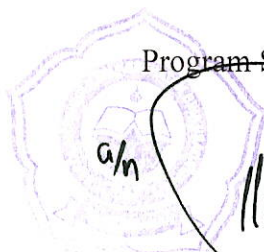
Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed
NIDK : 8995650022

Pembimbing II



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb
NIDN :0801019503

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 27 Juni 2025

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastni, S.SiT.,M.Kes
NIDN : 1126098501

Sekretaris Penguji



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed
NIDK : 8995650022

Anggota Penguji

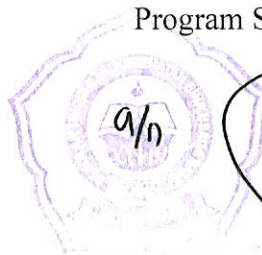



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb
NIDN : 0801019503

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**

Skripsi, 20 Juni 2025

Ni Nyoman Sri Anggreni

Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Sikap Ibu *Premenopause* Dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang Di Desa Candikuning.

xiv + 55 halaman + 5 tabel + 3 skema + 16 lampiran

ABSTRAK

Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk. Gizi yang tidak baik merupakan faktor risiko dari timbulnya berbagai penyakit tidak menular. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu terutama pada masa *premenopause* dan masa *menopause*. 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 Sign Rank Test*, yang melibatkan 40 ibu *premenopause*. *informed consent*, Satuan Acara Penyuluhan (SAP) tentang gizi seimbang pada *premenopause*, dan kuesioner sikap ibu *premenopause*. Kemudian dilakukan analisis data dengan *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil analisis menggunakan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk pengambilan keputusan menggunakan cara pertama yaitu jika $sig > 0,05$ maka H_0 diterima, artinya tidak ada pengaruh antara variabel jika $sig < 0,05$ maka H_0 di tolak, artinya ada pengaruh antar variabel. Berdasarkan hasil Uji *statistic* yang dilakukan pada ibu *premenopause* didapatkan nilai *mean pretest* sebesar 1,88 dan nilai *mean posttest* sebesar 1,08 yang berarti rata-rata sikap ibu *premenopause* memiliki sikap yang positif yang artinya terdapat Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Sikap Ibu *Premenopause* Dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang Di Desa Candikuning.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, Premenopause, Sikap
Daftar pustaka : 27 (2019-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM AND PROFESSIONAL**

Undergraduate thesis, June 20, 2025

Ni Nyoman Sri Anggreni

The Effect Of Balanced Nutrition Education On The Attitude Of Premenopausal Women In Consuming Balanced Nutrition In Candikuning Village

xiv + 55 pages + 5 tables + 3 charts + 16 appendices

ABSTRACT

Suboptimal nutrition is related to poor health. Poor nutrition is a risk factor for the emergence of various non-communicable diseases. This is because the quantity and quality of food and drinks consumed will affect the level of individual health, especially during premenopause and menopause. The purpose of this study was to determine the effect of counseling on balanced nutrition 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 Sign Rank Test statistical test, involving 40 premenopausal mothers. informed consent, Extension Service Unit (SAP) on balanced nutrition in premenopause, and a questionnaire on the attitude of premenopausal mothers. Then the data was analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test.

The results of the analysis using the Wilcoxon Sign Rank Test for decision making using the first method, namely if $\text{sig} > 0.05$ then H_0 is accepted, meaning there is no influence between variables if $\text{sig} < 0.05$ then H_0 is rejected, meaning there is an influence between variables. Based on the results of the statistical test conducted on premenopausal mothers, the mean pretest value was 1.88 and the mean posttest value was 1.08, which means that the average attitude of premenopausal mothers has a positive attitude, which means that there is an Influence of Counseling About Balanced Nutrition on the Attitudes of Premenopausal Mothers in Consuming Balanced Nutrition in Candikuning Village.

Keywords : Attitude, Balanced Nutrition, Premenopause

References : 27 (2019-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha -NYA lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Sikap Ibu *Premenopause* Dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang Di Desa Candikuning”.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan yang telah memberikan masukan, dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan arahan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed selaku pembimbing I telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb selaku pembimbing II telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden sudah meluangkan waktunya mengikuti penelitian ini sampai selesai.
7. Kepada teman-teman sejawat dan seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

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

Badung, 20 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Konsep <i>Premenopause</i>	7
2. Konsep Penyuluhan.....	13
3. Konsep Sikap.....	16
4. Konsep Gizi Seimbang.....	19

B. Kajian Empiris	22
C. Kerangka Teori.....	24

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep.....	25
B. Hipotesis	25
C. Definisi Operasional	26

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
D. Etika Penelitian.....	29
E. Alat Pengumpulan Data.....	31
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	32
G. Pengolahan data.....	34
H. Analisa Data.....	36

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	38
B. Analisa Univariat	38
C. Analisa Bivariat	41

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	43
B. Keterbatasan Penelitian.....	51
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	51

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan	53
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2. Definisi Operasional	26
Tabel 5.1. Karakteristik Responden Berdasarkan umur, pendidikan, dan pekerjaan di Desa Candikuning.....	39
Tabel 5.2. Hasil Analisis Sikap Ibu Premenopause Sebelum Diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Di Desa Candikuning.....	40
Tabel 5.3. Hasil Analisis Sikap Ibu Premenopause Setelah Diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Di Desa Candikuning	40
Tabel 5.4. Hasil Analisis pengaruh penyuluhan tentang gizi seimbang terhadap sikap ibu premenopause dalam mengkonsumsi gizi seimbang di Desa Candikuning	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	25
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 5. Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11. Kuesioner Sikap Gizi Seimbang
- Lampiran 12. Standar Acara Penyuluhan (SAP) Gizi Seimbang
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Hasil
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 16. Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

BMD	: <i>Bone Mineral Density</i>
SAP	: Satuan Acara Penyuluhan
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
IC	: <i>Informed Consent</i>
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
IRT	: Ibu Rumah Tangga
KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
SPSS	: <i>Statistical Programme For Social Science</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). *Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. Pilar, 14(1)*, 15-31.
- Estiani, M & Duhana.,C. (2019). *Hubungan Pendidikan Dan Pengetahuan Wanita Premenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause Di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu.*
- Fatmawati, Z., Barir, B., & Hidayah, A. (2023). *Asuhan Kebidanan Remaja Dan Perimenopause. Rena Cipta Mandiri.*
- Nurchandra, D.P. *et al.* (2019) ‘*Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Premenopause*’, *Jurnal.Unimus.Ac.Id*, 1(1), Pp. 21–24.
- Italia, N., Km, M., & Lestari, A. (2021). *Menopause & Upaya-Upaya Menghadapi Menopause. Menopause, 1*, 00299.
- Sari, E. M., Dewita, S. S. T., Keb, M., Yulia Fitri, S. S. T., Hanifah, A. N., Yurissetiowati, S. S. T., ... & Keb, M. (2022). *Buku Ajar Perimenopause Kebidanan.* Mahakarya Citra Utama Group.
- Hasna Mufidah, A. (2023). *Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Kraton Kelurahan Kraton Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan* (Doctoral Dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Hermawati, D. (2021). *Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di Banda Aceh. Jurnal PSIK-K Unsyiah, 2(2)*, 143–152.
- 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>.

- Herliawati, P. A., Keb, S. T., Keb, M., Ismiati, S., Keb, M., Fauzia, R. L., ... & Setyani, R. A. (2024). *Buku Ajar Perimenopause*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Lovyta Sari, F. E. R. D. A. (2020). *Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Pada Ny. I Masa Hamil Sampai Dengan Keluarga Berencana Di Pmb Bidan Setyami Nurhayati Str. Keb Kabupaten Ponorogo* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Laeli, Nirwana & Fitriyant, Eka (2022) *Pengaruh Penyuluhan Tentang Premenopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Ibu Premenopause Di Dusun Cambahan Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta*. Skripsi Thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Nurchandra, D., Fathony, Z., & Mirawati, M. (2019). *Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Menopause*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 1(1), 21-24.
- Nuraini, (2020) *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Gizi Seimbang Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Lekong*. Skripsi Thesis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Hamzar
- Notoatmodjo, S. (2019) 'Promosi dan Perilaku.pdf', *Promosi kesehat*, p. 23.
Notoatmodjo and Soekidjo (2018) 'Metodologi penelitian kesehatan / Soekidjo
- Norisa, N., Fitriani, A., Asriah, A., & Novemi, N. (2022). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause*. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 72. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.66>
- Pebrianti, R., & Lestiani, I. (2023). *Pengetahuan Ibu Menopause tentang Gizi Seimbang pada Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Awang Besar, Barabai, Hulu Sungai Tengah*. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia)(Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 4(1), 49-53.
- Puspita, I. M., Anifah, F., & Adyani, A. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause*. Rena Cipta Mandiri.

- Rahmadayanti, A. M., Apriyani, T., Sari, S. D., & Anggeriani, R. (2023). *Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause*. Putra Penuntun.
- Riyadina, W. (2019) '*Hipertensi pada Wanita Premenopause*', Penerbit BRIN [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.55981/BRIN.221>.
- Syahriawati, L., & Idealistiana, L. (2024). *Efektivitas Pemeriksaan Fisik Dan Edukasi Pada Premenopause Dan Lansia Dengan Tingkat Kecemasan Di Wilayah Puskesmas Cimarga*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 23-30
- Setyawati, N. N. F. (2023) *.Angka Kecukupan Gizi (Akg) Yang Dianjurkan. Gizi Dalam Daur Kehidupan*, 27.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). *Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan*. Ihsan: *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
- Winarno, J., Suwarni, A., & Bahri, A. S. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Pada Wanita Pre Menopause Di Kelurahan Ngijo Kecamatan Tasikmadu Kabupaten Karanganyar* (Doctoral Dissertation, Universitas Sahid Surakarta).
- Wardani, W. (2019). *Pengaruh Pemberian Penyuluhan Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Menopause Di Dukuh Krajan Mojosongo Surakarta*.
- Wibowo, D. A., & Nadhilah, S. (2020). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Kertasari Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis*. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1), 122–129. <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3736>
- Yunus, A., Novika, R. G. H., Sumarno, L., Wahidah, N. J., Nurhidayati, S., & Maulina, R. (2023). *Apium, Echinacea, Dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Rena Cipta Mandiri.