

NUTRISI SEIMBANG UNTUK PREMENOPAUSE: EFEK PENYULUHAN GIZI TERHADAP SIKAP KONSUMSI IBU

Balanced Nutrition for Premenopause: The Effect of Nutrition Counseling on Mothers' Dietary Attitudes

Fadiya¹, Luh Putu Widiastini², Ni Putu Mirah Yunita Udayani³

^{1,2,3}*Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali*

Korespondensi: enick.dilaga@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Gizi yang tidak baik merupakan faktor risiko berbagai penyakit tidak menular. Pengetahuan yang kurang dan sikap negatif terhadap gizi seimbang dapat memengaruhi pola konsumsi makanan. Tujuan: Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap sikap ibu premenopause dalam mengonsumsi gizi seimbang. **Metodologi:** Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan One Group Pretest–Posttest Design yang melibatkan 32 ibu premenopause. Intervensi berupa penyuluhan tentang gizi seimbang, dan pengukuran menggunakan kuesioner sikap sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon signed-rank test. **Hasil:** Rata-rata skor sikap sebelum penyuluhan adalah 60,51 (SD 9,307) dan meningkat menjadi 70,50 (SD 7,713) setelah penyuluhan. Nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05) menunjukkan adanya perbedaan signifikan. **Kesimpulan:** Penyuluhan gizi seimbang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan sikap ibu premenopause dalam mengonsumsi gizi seimbang. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pemberian asuhan kebidanan yang komprehensif bagi ibu premenopause.

Kata Kunci: gizi seimbang; premenopause; sikap.

ABSTRACT

Background: Poor nutrition is a risk factor for various non-communicable diseases. Limited knowledge and negative attitudes toward balanced nutrition can influence dietary consumption patterns. **Objective:** To determine the effect of balanced nutrition education on the attitudes of premenopausal women toward balanced nutrition. **Methods:** This study employed a *pre-experimental* design with a One Group Pretest–Posttest Design involving 32 premenopausal women. The intervention consisted of education on balanced nutrition, and attitudes were measured using a questionnaire administered before and after the education. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. **Results:** The average attitude score before the education was 60.51 (SD 9.307), increasing to 70.50 (SD 7.713) after the education. A p-value of 0.000 (<0.05) indicated a significant difference. **Conclusion:** Balanced nutrition education significantly improved the attitudes of premenopausal women toward consuming balanced nutrition. These findings may serve as a consideration in providing comprehensive midwifery care for premenopausal women.

Keywords: balanced nutrition; premenopause; attitude.

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan pedoman pangan sehari-hari yang disusun dengan memperhatikan prinsip keaneka ragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi seimbang pada dasarnya adalah susunan pangan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai untuk tubuh dalam rangka kegiatan sehari-hari. Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit, dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Nurleli et al., 2018).

Berdasarkan data Sensus Penduduk 2020, jumlah penduduk Indonesia mencapai 270,20 juta jiwa, dengan 133,54 juta di antaranya adalah perempuan (BPS, 2021). Profil penduduk menurut kelompok umur juga menunjukkan bahwa sekitar 20,5 juta perempuan berada pada kelompok usia 50 tahun ke atas, yaitu fase yang berkaitan dengan premenopause dan awal menopause (Kemenkes RI, 2020). Di Provinsi Bali, jumlah penduduk tahun 2020 tercatat sebanyak 4,32 juta jiwa dengan sekitar 2,16 juta perempuan, dan diperkirakan 370.000–420.000 di antaranya berada pada usia 45–59 tahun yang merupakan kelompok rentan mengalami premenopause (BPS Provinsi Bali, 2021). Angka ini menunjukkan besarnya populasi perempuan yang berpotensi mengalami perubahan fisik, hormonal, dan psikologis selama masa premenopause, sehingga perhatian terhadap kesehatan reproduksi pada

periode ini menjadi sangat penting untuk mencegah keluhan dan gangguan kesehatan yang dapat memengaruhi kualitas hidup.

Premenopause merupakan masa transisi antara sebelum dan sesudah menopause. Premenopause sendiri dimulai dengan ketidakaturan menstruasi dan gejala antara usia 45 dan 55 tahun. Perimenopause dipaparkan oleh para ahli endokrinologi adalah kondisi ketika kadar FSH di atas 25 IU/L (menunjukkan upaya untuk merangsang penurunan fungsi ovarium dengan gonadotropin) dan kadar estradiol (E2) (Herliawati Arik, 2024).

Penyuluhan merupakan suatu kegiatan mendidik individu ataupun kelompok, memberikan pengetahuan, informasi, dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Penyuluhan merupakan suatu kegiatan non-formal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita-citakan (Notoatmodjo, 2018).

Kabupaten Badung pada tahun 2022 memiliki jumlah wanita usia subur mencapai 2,1 juta serta memiliki jumlah wanita usia 40 sampai 49 tahun sebesar 543.243 jiwa. Jumlah pasien premenopause pada bulan Juli sampai dengan agustus 2024 di PMB Nanik Mujayati yaitu 40 orang premenopause.

Penelitian yang dilakukan oleh Septemari, Soka (2023) dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Sikap Ibu Premenopause dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang" menyebutkan bahwa pengetahuan yang kurang dan sikap yang negatif tentang gizi seimbang akan berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan. Hal tersebut dapat

disebabkan oleh kurangnya informasi sehingga dapat terjadi kesalahan dalam mempersiapkan kebutuhan gizi untuk masa premenopause. Untuk mengatasinya diperlukan adanya penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu menjelang masa premenopause.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Hao et al.,(2022) menyebutkan faktor sikap yang positif dapat menurunkan angka depresi dan kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi masa premenopause. Sikap positif menjelang masa premenopause diperoleh dari informasi secara lisan ataupun tertulis dari pengalaman seseorang, fakta atau kenyataan dengan mendengar penyuluhan, media massa, serta dapat diperoleh dari pengalaman berdasarkan pemikiran kritis.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan September 2024 diperoleh data jumlah populasi ibu premenopause yang berkunjung di PMB Bdn Nanik Mujayati, S.Tr.Keb pada bulan Juli dan Agustus yaitu sebanyak 40 orang, sehingga rata-rata populasi perbulan sejumlah 20 orang. Kemudian, peneliti melakukan wawancara mendalam terhadap sepuluh responden ibu premenopause. Didapatkan delapan responden belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang gizi yang seimbang dan tidak mengerti tentang gizi seimbang, serta pola makan responden di rumah belum menerapkan makanan dengan gizi seimbang, di mana responden terlalu banyak mengonsumsi makanan berlemak, kurang mengonsumsi sayur,daging, dan buah. Sedangkan dua responden lainnya mengerti tentang penyuluhan gizi seimbang tetapi tidak melakukannya, disebabkan karena kurangnya edukasi

dari petugas kesehatan kepada ibu premenopause. Sikap premenopause terhadap pemberian penyuluhan juga masih mengarah ke sikap negatif, karena ketidak tahuan ibu tentang gizi seimbang.

Melihat betapa pentingnya sikap yang memengaruhi kesiapan ibu premenopause dalam menghadapi premenopause, khususnya terkait gizi seimbang, penulis tertarik untuk mengangkat topik mengenai "Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi terhadap Sikap Ibu Premenopause dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang di PMB Nanik Mujayati".

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi terhadap sikap ibu premenopause dalam mengonsumsi gizi seimbang di PMB Nanik Mujayati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan One Group Pretest–Posttest Design. Sampel penelitian ditentukan terlebih dahulu menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, sehingga diperoleh 32 responden dari total 40 ibu premenopause yang berkunjung ke PMB Nanik Mujayati. Setelah sampel ditetapkan, seluruh responden terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengukur sikap awal mereka terhadap gizi seimbang. Selanjutnya, diberikan intervensi berupa penyuluhan tentang gizi pada masa premenopause. Setelah intervensi, responden yang sama kembali diukur melalui posttest menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan sikap. Instrumen penelitian berupa kuesioner sikap gizi seimbang yang telah diuji

validitas dan reliabilitas, dengan seluruh item menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$ pada uji validitas. Analisis data dilakukan menggunakan Wilcoxon sign rank test karena data

berdistribusi tidak normal. Penelitian ini telah lolos uji etik dari KEPK STIKES Bina Usaha Bali dengan No 054/EA/KEPK-BUB-2025

HASIL PENELITIAN

1 Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan umur, pendidikan serta pekerjaan.

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Umur	45-55	32	100
Pendidikan	SMP	18	60
	SMA	8	26.7
	Perguruan Tinggi	6	13.3
Pekerjaan	IRT	12	40
	Pegawai Swasta	9	23.3
	Wiraswasta	11	36.7

Tabel 1 di atas menunjukkan tingkat pendidikan sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMP yaitu sebesar 8 responden (60%) serta paling sedikit memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi yaitu sebesar 6 responden (13,3%). Berdasarkan karakteristik pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai IRT yaitu mencapai 12 responden (40%) serta sisanya bekerja sebagai pegawai swasta 9 responden (23,3%) dan Wiraswasta sebesar 11 responden (36,7%)

2 Pretest Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang

Tabel 2. Identifikasi Sikap Ibu Premenopause Sebelum Diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang.

Variabel	Frekuensi	Persentase
Negatif	22	66.7
Positif	10	33.3
Total	32	100

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sikap responden sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar memiliki sikap negatif, yaitu sebesar 22 responden (66,7%), serta hanya 10 responden (33,3%) yang memiliki sikap positif.

3 Post test Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang

Tabel 3. Identifikasi Sikap Ibu Premenopause setelah diberikan Penyuluhan tentang Gizi Seimbang

Variabel	Frekuensi	Persentase
Negatif	4	13.3
Positif	28	86.7
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 3 di atas, sebesar 28 responden (86,7%) dan sisanya mempunyai sifat negatif, yaitu sebesar 4 responden (13,3%).

4 Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Sikap Ibu Pre menopause Dalam Mengkonsumsi Gizi Seimbang Di PMB Nanik Mujayati

Tabel 4. Identifikasi Pengaruh Penyuluhan tentang Gizi Seimbang terhadap Sikap Ibu Premenopause dalam Mengkonsumsi Gizi Seimbang

	Variabel	Mean	SD	P-Value
Sikap	Pre test	60.51	9.307	0.000
	Post test	70.30	7.173	

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata sikap pre test sebesar 60,51 dengan standar devisiasi 9,307 kemudian setelah diberikan penyuluhan menjadi meningkat yaitu sebesar 70,50 dengan standar devisiasi 7,173. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 dimana kurang dari 0,05

PEMBAHASAN

1 Karakteristik Responden di PMB Nanik Mujayati

Hasil penelitian menyatakan berdasarkan karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 rata-rata umur responden adalah 50 tahun dengan standar devisiasi 3,411. usia terendah responden ialah 45 tahun dan usia tertinggi pada usia 48 tahun. Menurut peneliti umur mempengaruhi kesiapan ibu pada saat menopause, karena semakin matang usia ibu semakin siap ibu tersebut dalam menghadapi masa menopause terutama tentang masalah gizi.

Jika dilihat dari faktor pendidikan, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMP (60%) serta paling sedikit memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi, yaitu sebesar 6 responden (13,3%). Menurut Hidayat (2021), tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan tentang premenopause. Tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berpikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan, akan semakin mudah berpikir rasional dan menangkap

informasi baru, termasuk dalam menguraikan masalah yang baru.

Rata-rata responden memiliki pekerjaan sebagai IRT yaitu mencapai 12 responden (40%) serta sisanya bekerja sebagai Pegawai swasta 9 responden (23,3%) dan Wiraswasta sebesar 11 responden (36,7%). penelitian yang dilakukan oleh Sabatini (2016) menemukan hasil ada hubungan antara pekerjaan dengan kesiapan wanita dalam menghadapi premenopause, dengan hasil p-value 0,005 .

2 Identifikasi Sikap Ibu Premenopause Sebelum diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang di PMB Nanik Mujayati

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap responden sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar memiliki sikap negatif yaitu sebesar 22 responden (66,7%) serta hanya 10 responden (33,3%) yang memiliki sikap positif. Didapatkan nilai rata-rata sikap responden sebesar 42,5 (termasuk ke dalam kategori sikap negatif) dengan nilai minimal 60,5, nilai maksimum 82,5, serta standar deviasi 9,307.

Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek menurut Campbell (1950) dalam Notoatmodjo (2016), "An individual's social attitude is a syndrome of response consistency with regard to a social object. Jika diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, berarti sikap itu suatu sindrom atau kumpulan gejala dalam merespons suatu stimulus atau objek sehingga sikap melibatkan pikiran, perasaan, perhatian, dan gejala kejiwaan yang lain.

Penelitian serupa yang dilakukan Windi (2015) dengan judul "Pengaruh Pemberian Penyuluhan Premenopause Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Premenopause dalam Menghadapi Masa Premenopause di Surakarta" menyebutkan bahwa pengetahuan yang kurang dan sikap yang negatif tentang gizi seimbang akan berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya informasi sehingga dapat terjadi kesalahan dalam mempersiapkan kebutuhan gizi untuk masa premenopause. Untuk mengatasinya, diperlukan adanya penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu menjelang masa premenopause.

3 Identifikasi Sikap Ibu Premenopause setelah diberikan Penyuluhan tentang Gizi Seimbang di PMB Nanik Mujayati pengaruh

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap ibu premenopause setelah diberikan

penyuluhan tentang gizi seimbang di PMB Nanik Mujayati sebesar 26 responden (86,7%) bersifat positif dan sisanya mempunyai sifat negatif, yaitu sebesar 4 responden (13,3%). Didapatkan nilai rata-rata sikap responden sebesar 70,5 nilai minimum sebesar 62,5, nilai maksimum maksimum sebesar 85,0 dengan standar deviasi 7,123.

Masa premenopause merupakan masa dimana seseorang berumur antara 45-48 tahun. Masa ini ditandai dengan mulai menurunnya produksi estrogen yang menyebabkan beberapa gejala yang berupa fisik maupun psikis, antara lain pada mayoritas. Wanita yang mendekati masa menopause biasanya mengalami perubahan siklus menstruasi, haid tidak teratur, hot flushes, gangguan seksual, tidak dapat menahan kencing, serta kulit kering dan keriput (Nurchandra et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Hao et al., (2022) menyebutkan bahwa faktor sikap yang positif dapat menurunkan angka depresi dan kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi masa premenopause. Sikap Positif menjelang masa premenopause diperoleh dari informasi secara lisan ataupun tertulis dari pengalaman seseorang, fakta dengan mendengar penyuluhan, media massa, serta dapat diperoleh dari pengalaman berdasarkan pemikiran kritis.

4 Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang terhadap Sikap Ibu Premenopause dalam Mengonsumsi Gizi Seimbang di PMB Nanik Mujayati

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 7,173. 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.

Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ridha Sofia (2018) di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Semarang, hasil penelitiannya menemukan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan premenopause tentang kesiapan menghadapi masa premenopause. Senada dengan di atas penelitian yang dilakukan oleh Ady Irianto (2014) menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan ibu premenopause di Telogorejo, Semarang.

Selain itu, penelitian yang dilakukan Windi (2015) menyebutkan bahwa pengetahuan yang kurang dan sikap yang negatif tentang gizi seimbang akan berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya informasi sehingga dapat terjadi kesalahan dalam mempersiapkan kebutuhan gizi untuk masa premenopause. Untuk mengatasinya, diperlukan adanya penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu menjelang masa premenopause.

seseorang sangat dipengaruhi oleh Menurut asumsi peneliti tidak ada kesenjangan antara teori dengan hasil penelitian. Dimana sikap Pendidikan umur dan sumber informasi yang diterima sehingga nantinya ibu premenopause bisa memiliki sikap positif menjelang masa premenopause dengan mempersiapkan gizi seimbang secara dini.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan dari penyuluhan tentang gizi seimbang terhadap sikap ibu premenopause dalam mengonsumsi gizi seimbang di PMB Nanik Mujayati, dengan nilai p-value 0,000, yang kurang dari 0,05.

IMPLIKASI

Penelitian ini memiliki implikasi terhadap pelayanan, di mana penelitian ini dapat menjadi acuan dan evidence-based practice yang kemudian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan asuhan kebidanan yang komprehensif untuk kesehatan ibu menjelang masa premenopause.

Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi bagi pendidikan untuk mengembangkan evidence-based khususnya mengenai asuhan kebidanan komplementer pada ibu menjelang masa premenopause.

Temuan peneliti dalam penelitian ini dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai pengaruh penyuluhan tentang gizi seimbang terhadap sikap ibu premenopause dalam mengonsumsi gizi seimbang dan dapat menyempurnakan penelitian sebelumnya dengan memperhatikan faktor-faktor yang belum diteliti pada penelitian sebelumnya.

KETERBATASAN

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama karena tidak meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi sikap ibu premenopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2021). *Hasil Sensus Penduduk 2020*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/01/21/063bad62e846f25f5d8613f4/hasil-sensus-penduduk-2020.html>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. (2021). *Provinsi Bali dalam Angka 2021*. <https://bali.bps.go.id/publication/2021/02/26/1f72e09da3fed4830d24c2ae/provinsi-bali-dalam-angka-2021.html>
- 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'.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Lanjut Usia Indonesia Tahun 2020*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d7cd98f00/files/Profil-Kesehatan-Lansia-2020_783.pdf
- 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/jurhe sti.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.2 016.4\(1\).49-53](https://doi.org/10.21927/jnki.2 016.4(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.2 016.4\(1\).49-53](https://doi.org/10.21927/jnki.2 016.4(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.
- Widjayanti, Yhenty (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. 253-25.