

ABSTRAK

Tingginya prevalensi kurang energi kronik (KEK) pada wanita usia subur menunjukkan adanya masalah yang perlu untuk segera diatasi, sehingga perlu adanya penanganan salah satunya dengan cara memberikan edukasi kepada wanita pranikah terkait pentingnya menjaga asupan gizi selama masa prakonsepsi. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 wanita pranikah yang telah terdaftar di KUA Diwek. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media *booklet* mampu memberikan peningkatan terhadap perubahan pengetahuan sesudah dilakukan edukasi ($p = 0,008$) dan juga memberikan peningkatan terhadap perubahan asupan zat gizi makro ($p = <0,05$). Edukasi dengan menggunakan media *booklet* dapat meningkatkan pengetahuan terkait gizi prakonsepsi dan juga asupan zat gizi makro. Hal ini terjadi karena media *booklet* mudah dipahami, dapat dibawa kemana saja dan dapat dibaca setiap saat sehingga media ini sangatlah efektif untuk meningkatkan pengetahuan. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang mempengaruhi asupan zat gizi makro selain pengetahuan dengan waktu yang lebih lama untuk memaksimalkan penelitian.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, *Booklet*, Pengetahuan, Asupan Zat Gizi Makro, Wanita Pranikah, Gizi Prakonsepsi