

STRATEGI *MEAL PLANNING* DAN *WEEKLY MEAL PREP* KELUARGA MASA BULAN MADU

Oleh:

Aulia Ramadhani Indiah Madjid¹

Putri Latiefah Herayanti²

Regina Rasyid Althaaf³

Yani Achdiani⁴

Universitas Pendidikan Indonesia

Alamat: JL. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat
(40154)

Korespondensi Penulis: aularramadhani@student.upi.edu,
platiefah03@student.upi.edu, reginarasyid@student.upi.edu, yaniachdiani@upi.edu

Abstract. *The honeymoon phase is a crucial early stage of marriage (0–2 years) for building a healthy foundation for household management. However, newlyweds often face decision fatigue when deciding on daily menus, which results in wasted time, food, and budget. This study aims to describe a systematic meal planning strategy, explain the stages of implementing efficient weekly meal prep, and develop a practical weekly menu plan for couples during the honeymoon phase. This study used a qualitative descriptive method with a literature review and digital search approach. Data were analyzed through data reduction, systematic data presentation, and verification to draw conclusions about the effectiveness of the proposed strategy. The results indicate that an effective meal planning strategy involves menu visualization through a physical board, inventorying kitchen assets to reduce impulsive spending, and participatory discussions to align the couple's nutritional preferences. Weekly meal prep involves five stages: menu planning, shopping list preparation, ingredient preparation (batch preparation), portioning/storage, and periodic evaluation. The use of basic seasoning techniques (white, yellow, and red) and the FIFO (First In, First Out) principle in refrigerator management have proven significant in improving domestic efficiency. This integrated*

Received January 22, 2026; Revised February 29, 2026; March 16, 2026

*Corresponding author: aularramadhani@student.upi.edu

STRATEGI *MEAL PLANNING* DAN *WEEKLY MEAL PREP* KELUARGA MASA BULAN MADU

food management approach not only supports physical health through balanced nutrition but also strengthens the interpersonal relationship of newlyweds by reducing stress from household chores.

Keywords: *Family Resource Management, Meal Planning, Weekly Meal Prep, Honeymoon Phase.*

Abstrak. Fase bulan madu (*honeymoon phase*) merupakan tahap awal pernikahan (0–2 tahun) yang krusial untuk membangun fondasi manajemen rumah tangga yang sehat. Namun, pasangan baru sering kali menghadapi kendala *decision fatigue* dalam menentukan menu harian, yang berdampak pada pemborosan waktu, bahan pangan, dan anggaran. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi *meal planning* yang sistematis, menjelaskan tahapan pelaksanaan *weekly meal prep* yang efisien, serta menyusun rancangan menu mingguan yang aplikatif bagi pasangan di fase bulan madu. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka dan penelusuran digital. Data dianalisis melalui tahap reduksi, penyajian data secara sistematis, dan verifikasi untuk menarik kesimpulan mengenai efektivitas strategi yang ditawarkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *meal planning* yang efektif melibatkan visualisasi menu melalui papan fisik, inventarisasi aset dapur untuk menekan pengeluaran impulsif, dan diskusi partisipatif guna menyelaraskan preferensi gizi pasangan. Pelaksanaan *weekly meal prep* dilakukan melalui lima tahapan: perencanaan menu, penyusunan daftar belanja, persiapan bahan (*batch preparation*), pembagian porsi/penyimpanan, dan evaluasi berkala. Penggunaan teknik bumbu dasar (putih, kuning, merah) serta penerapan prinsip FIFO (*First In, First Out*) dalam pengelolaan kulkas terbukti signifikan dalam meningkatkan efisiensi domestik. Integrasi manajemen pangan ini tidak hanya mendukung kesehatan fisik melalui gizi seimbang, tetapi juga mempererat hubungan interpersonal pasangan baru dengan mengurangi stres akibat urusan domestik.

Kata Kunci: Fase Bulan Madu, Manajemen Sumber Daya Keluarga, *Meal Planning*, *Weekly Meal Prep*

LATAR BELAKANG

Pernikahan adalah pelaksanaan akad yang berisi perjanjian untuk mengikat diri antara laki-laki dan perempuan untuk mempersatukan kedua belah pihak dalam satu rumah tangga. Dalam perjalanan pernikahan, pasangan suami istri umumnya akan melalui beberapa tahapan hubungan, salah satunya adalah fase bulan madu yang menjadi tahap awal pernikahan. Pada masa ini umumnya dipenuhi dengan perasaan bahagia, sikap saling memahami, serta cenderung menyelesaikan konflik secara tenang dan mencari jalan keluar bersama (Anandita et al., 2023).

Salah satu aktivitas rumah tangga yang sering menjadi tantangan bagi pasangan baru adalah pengambilan keputusan terkait menu makanan sehari-hari. Ketika dihadapkan pada banyak pilihan, pasangan sering mengalami kebingungan dalam menentukan makanan yang akan dimasak, sehingga dapat menyebabkan pemborosan waktu, bahan makanan, maupun pengeluaran rumah tangga. Strategi perencanaan konsumsi yang sering digunakan dalam rumah tangga modern, yaitu *meal planning* dan *weekly meal prep*. *Meal planning* memungkinkan pasangan merencanakan menu untuk periode tertentu, sedangkan *weekly meal prep* memungkinkan persiapan bahan atau makanan untuk satu minggu ke depan sehingga memasak menjadi lebih efisien dan terorganisasi (Kumala & Maizi, 2025).

Sesuai dengan kajian tersebut, terdapat celah penelitian yang mengkaji keterkaitan antara pengelolaan konsumsi makanan dengan dinamika kehidupan rumah tangga di fase awal pernikahan. Oleh karena itu, penelitian ini mengintegrasikan konsep manajemen sumber daya keluarga melalui strategi *meal planning* dan *weekly meal prep* bagi pasangan suami istri pada fase bulan madu. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya menghubungkan fenomena *choice overload* dengan strategi perencanaan menu sebagai bentuk pengelolaan waktu, tenaga, dan anggaran keluarga secara lebih efisien. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi *meal planning*, tahapan pelaksanaan *weekly meal prep*, serta menyusun rancangan menu mingguan yang aplikatif bagi pasangan suami istri pada fase bulan madu.

STRATEGI *MEAL PLANNING* DAN *WEEKLY MEAL PREP* KELUARGA MASA BULAN MADU

KAJIAN TEORITIS

Definisi Manajemen Sumber Daya Keluarga

Deacon & Firebaugh (1988) dalam Pratiwi et al. (2025), sumber daya keluarga terdiri dari tiga unsur utama, yaitu unsur manusia yang mencakup jumlah anggota keluarga, hubungan antaranggota, serta karakteristik individu seperti pengetahuan dan keterampilan; unsur materi yang meliputi pendapatan, kekayaan, dan fasilitas yang dimiliki; serta unsur waktu yang dimiliki setiap anggota keluarga dalam 24 jam sehari untuk dimanfaatkan secara efektif. Sumber daya keluarga juga dapat dibedakan menjadi sumber daya tangible (nyata) seperti uang dan rumah, serta intangible (tidak nyata) seperti pengetahuan dan kepercayaan diri.

Proses manajemen sumber daya keluarga meliputi beberapa tahap, yaitu pengambilan keputusan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Tahapan ini bertujuan untuk memastikan sumber daya yang dimiliki keluarga dapat dimanfaatkan secara optimal serta memungkinkan keluarga melakukan perbaikan dalam pengelolaan sumber daya di masa mendatang (Goldsmith, 2020 dalam Pratiwi et al., 2025).

Definisi Keluarga Masa Bulan Madu

Keluarga masa bulan madu (*honeymoon phase*) merupakan tahap awal dalam siklus kehidupan pernikahan yang biasanya berlangsung sejak awal pernikahan hingga sekitar enam bulan sampai dua tahun. Menurut Anandita et al. (2023), fase ini merupakan masa transisi di mana pasangan suami istri mulai mengikatkan diri secara formal dan emosional untuk mempersatukan dua kepribadian yang berbeda. Pada tahap ini, keluarga baru cenderung memiliki suasana hubungan yang sangat positif, penuh dengan perasaan bahagia, gairah, dan kemesraan yang intens karena masih berada dalam euforia awal pernikahan.

Secara karakteristik keluarga pada fase ini memiliki tingkat toleransi yang sangat tinggi terhadap kekurangan pasangan. Fase bulan madu ini cenderung berusaha saling memahami dan menghargai sehingga ketika konflik mereka akan menyelesaikannya melalui diskusi dan mencari jalan keluar bersama. Hal ini disebabkan oleh proses penetrasi sosial dimana pasangan mulai terbuka dalam membagi nilai pribadi, konsep diri serta perasaan emosi yang belum terungkap sepenuhnya sebelum menikah.

Perspektif Manajemen Sumber Daya Keluarga mengatakan bahwa masa bulan madu merupakan periode krusial untuk menanamkan pondasi kebiasaan domestik yang sehat dan memiliki motivasi yang tinggi untuk mengelola sumber daya keluarga, seperti waktu, tenaga, dan anggaran secara kolektif. Dengan demikian, penerapan strategi manajemen seperti *meal planning* dan *weekly meal prep* pada fase ini sangat potensial untuk berhasil karena pasangan masih dalam tahap pembuktian komitmen dan memiliki keinginan besar untuk menciptakan kenyamanan di rumah tangga baru mereka.

Komunikasi Keluarga dalam Perencanaan

Komunikasi keluarga merupakan komponen krusial dalam proses MSDK yang mencakup tahapan identifikasi kebutuhan, perencanaan, pengambilan keputusan hingga evaluasi (Pratiwi et al., 2025). Dalam konteks perencanaan makan (*meal planning*), komunikasi berfungsi sebagai jembatan untuk menyelaraskan sumber daya yang terbatas dengan tujuan kesejahteraan pasangan.\

1. Peran Komunikasi dalam Tahapan Manajemen Makan

Komunikasi berperan aktif dalam setiap tahapan penyelenggaraan makan:

- a. Tahap Identifikasi (Input): Pasangan saling bertukar informasi mengenai kebutuhan gizi, preferensi menu, dan anggaran. Komunikasi yang efektif pada tahap awal ini sangat menentukan kualitas "input" dalam manajemen keluarga (Herawati et al., 2011; Pratiwi et al., 2025).
- b. Tahap Pengambilan Keputusan (Proses): Perencanaan menu mingguan memerlukan diskusi untuk mencapai kesepakatan bersama. Hal ini penting untuk mengakomodasi preferensi individu agar tidak terjadi penolakan terhadap menu yang disajikan (Ayupradinda et al., 2022).
- c. Tahap Pelaksanaan dan Evaluasi (Output): Komunikasi digunakan untuk mengoordinasikan pembagian peran dalam meal prep dan mengevaluasi kepuasan pasangan terhadap hidangan yang telah disajikan (Herawati et al., 2011).

2. Makan Bersama sebagai Ruang Komunikasi Interpersonal

- a. Aktivitas makan bersama bagi pasangan baru bukan sekadar kegiatan pemenuhan kebutuhan biologis, melainkan instrumen komunikasi ritual yang kuat. Makan bersama menyediakan ruang bagi pasangan untuk:

STRATEGI *MEAL PLANNING* DAN *WEEKLY MEAL PREP* KELUARGA MASA BULAN MADU

- b. Membangun kedekatan emosional dan pola komunikasi yang sehat dalam keluarga (Bajari et al., n.d.).
- c. Menjadi tempat untuk saling mengenal kebiasaan dan latar belakang budaya makan masing-masing melalui interaksi langsung di meja makan (Sobariyah & Nurhayati, 2024)

Definisi Meal Planning

Meal Planning (Perencanaan Menu) adalah serangkaian kegiatan untuk menyusun beragam hidangan dengan variasi yang serasi sehingga dapat memenuhi kepuasan konsumen. Dalam hal meal Planning ini perlunya mempertimbangkan berbagai faktor seperti standar mutu gizi, angka kecukupan gizi, kebiasaan makan serta kesediaan bahan pangan (Ayupradinda et al., 2022). *Meal Planning* merupakan keterampilan strategi ibu dalam rencana menyusun pemberian makanan yang disesuaikan berdasarkan karakteristik keluarga dan kearifan lokal yang ada di lingkungan sekitarnya. *Meal Planning* memegang peran yang krusial sebagai bagian dari inventaris gizi dalam menyoal kelompok 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) untuk mencegah stunting. Tujuan utama dari perencanaan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan ibu atau pengasuh dalam menyediakan menu makanan yang memiliki nilai gizi tinggi secara konsisten. (Ganda Ratna et al., 2022).

Meal Planning merupakan perencanaan menu strategi utama dalam pengelolaan makanan di tingkat rumah tangga yang mencakup bagaimana penyusunan menu dan jadwal makan, pemilihan bahan makanan serta pengaturan porsi makan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan anggota keluarga. Konsep dasar dari *meal planning* ini adalah untuk menciptakan efisiensi dalam rantai konsumsi makanan mulai dari perencanaan makan untuk menciptakan efisiensi dalam rantai konsumsi, mulai dari tahap perencanaan hingga mengelola sisa makanan untuk mencegah pemborosan pangan (Swamilaksita et al., 2024).

Definisi Weeakly Meal Prep

Weekly Meal Prep didefinisikan secara luas sebagai praktik merencanakan, menyiapkan, dan memasak porsi makanan dalam satu waktu tertentu untuk satu minggu kedepan. Menurut (Dadi et al., 2024) dalam dalam penelitiannya menyebutkan bahwa

teknik ini sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan masyarakat dalam menyajikan variasi makanan dengan gizi seimbang serta menjaga ketahanan pangan di tingkat kel

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk membedah secara mendalam strategi Manajemen Sumber Daya Keluarga (MSDK) melalui teknik *meal planning* dan *weekly meal prep*. Data dikumpulkan dari dua sumber utama, yakni data sekunder yang berasal dari literatur ilmiah, jurnal manajemen keluarga, dan buku referensi mengenai fase pernikahan, serta data penunjang dari penelusuran digital terkait teknik penyimpanan bahan makanan (*food storage*) dan variasi menu praktis.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi untuk mengkaji teori-teori manajemen domestik serta penelusuran internet untuk mengkurasi resep yang ekonomis bagi porsi dua orang. Selanjutnya, data dianalisis melalui tiga tahapan: reduksi data dengan memilih strategi yang paling relevan bagi pasangan baru, penyajian data dalam bentuk tabel rencana menu dan panduan persiapan sistematis, serta verifikasi untuk menarik kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi *Meal Planning* yang Efektif bagi Pasangan Suami Istri pada Fase Bulan Madu

Strategi meal planning hadir bukan sekadar sebagai aktivitas dapur, melainkan sebagai alat manajemen rumah tangga untuk menciptakan harmoni. Berikut adalah strategi mendalam berdasarkan berbagai referensi penelitian:

a. Implementasi Visualisasi Perencanaan Menu

Pasangan dapat menggunakan strategi visualisasi rencana makan dengan membuat papan menu mingguan (Swamilaksita et al., 2024). Sebagai contoh, menu ditulis secara fisik dan ditempel di area dapur/kulkas.

b. Pemetaan Aset dan Sinkronisasi Daftar Belanja

Strategi yang efektif adalah melakukan pemetaan aset atau inventarisasi bahan makanan yang tersedia (Rahmania, 2025). Penggunaannya, sebelum belanja mingguan, pasangan melakukan pengecekan bersama terhadap sisa bahan. Kemudian sinkronisasi

STRATEGI *MEAL PLANNING* DAN *WEEKLY MEAL PREP* KELUARGA MASA BULAN MADU

antara stok dapur dengan daftar belanja mingguan terbukti secara signifikan dapat menekan pengeluaran yang tidak perlu dan mengurangi sisa makanan (*food waste*) (Hidayat et al., 2023).

c. Diskusi Partisipatif untuk Menyelaraskan Preferensi Gizi

Strategi yang disarankan adalah melalui pelatihan penyusunan menu mandiri yang melibatkan partisipasi aktif kedua belah pihak (Fatmawati & Soetoko, 2022). Pasangan dapat berbagi tugas, misalnya suami merencanakan menu sarapan dan istri merencanakan menu makan malam, dengan tetap mengacu pada prinsip gizi seimbang. Keterlibatan ini memastikan kebutuhan gizi kedua pihak terpenuhi secara adil dan meminimalisir potensi konflik akibat dominasi selera salah satu pihak (Fatmawati & Soetoko, 2022).

Tahapan Pelaksanaan *Weekly Meal Prep* yang Efektif dan Efisien

Weekly meal prep yang efisien dapat dilakukan melalui beberapa tahap

a. Perencanaan Menu Mingguan

Menentukan jenis makanan yang akan dikonsumsi selama beberapa hari atau satu minggu dengan mempertimbangkan kebutuhan gizi, preferensi makanan, serta anggaran rumah tangga. Perencanaan ini membantu mengurangi waktu yang dihabiskan untuk menentukan makanan sekaligus meminimalkan pembelian bahan makanan yang tidak diperlukan (Mancino & Newman, 2007).

b. Penyusunan Daftar Belanja

Susun daftar bahan yang diperlukan untuk membantu mengontrol pengeluaran rumah tangga karena pembelian dilakukan sesuai kebutuhan yang telah direncanakan sebelumnya. Perencanaan belanja dapat mengurangi frekuensi datang ke toko, sehingga waktu dan tenaga dapat digunakan secara lebih efektif dan efisien (Mancino & Newman, 2007).

c. Persiapan Bahan Makanan

Konsep *Weekly Meal Prep*, Bahan makanan seperti sayur, protein, dan bumbu dapat dipersiapkan sekaligus dalam satu waktu, misalnya dengan mencuci, memotong, atau memasak sebagian bahan untuk beberapa porsi sekaligus. Ini disebut *batch preparation*, yaitu menyiapkan komponen makanan lebih awal agar proses memasak pada hari-hari berikutnya menjadi lebih cepat dan praktis. Cara ini membantu mengurangi

beban pekerjaan dapur harian dan memungkinkan keluarga memanfaatkan waktu secara lebih efisien (Birkett, 2021).

d. Pembagian Porsi dan Penyimpanan Makanan

Makanan yang telah dipersiapkan dapat dibagi ke dalam beberapa wadah sesuai porsi konsumsi keluarga, kemudian disimpan dalam *freezer* untuk membantu menjaga kualitas makanan dan memudahkan proses penyajian pada waktu makan dan membantu menghemat waktu memasak (Cleveland Clinic, 2024)

e. Evaluasi

Keluarga dapat meninjau kembali apakah strategi yang diterapkan sudah efektif dalam menghemat waktu memasak, mengurangi tenaga, serta menjaga pengeluaran rumah tangga tetap stabil. Evaluasi penting agar pasangan dapat menyesuaikan menu, jumlah porsi, anggaran, maupun jadwal persiapan makanan pada minggu berikutnya sehingga pengelolaan dapur rumah tangga menjadi lebih optimal (Mancino & Newman, 2007)

Rancangan Menu Mingguan yang Aplikatif bagi Pasangan Suami Istri pada Fase Bulan Madu

a. Strategi rancangan Menu Mingguan yang Aplikatif

Dengan menyusun daftar belanja dengan cermat dan mengelola bahan makanan dengan terencana dan sistematis di awal minggu sehingga dapat meminimalisir perilaku belanja impulsif yang sering berakhir menjadi sampah makanan (*food waste*) (Putri, 2026). Untuk mencegah adanya pemborosan maka penting dilakukannya perencanaan menu:

1). Metode *Component Prep* (Persiapan Komponen)

Strategi yang dilakukan dengan menyiapkan bahan mentah menjadi bahan setengah jadi seperti merebus telur, mencuci dan memotong sayuran atau dengan mengungkep ayam. Menurut (Hidayat et al., 2023) *Food prep* terbukti meningkatkan kompetensi rumah tangga dalam pengelolaan makanan dan bisa mengefisienkan waktu dan proses memasak.

2). Sistem Bumbu Dasar (Putih, Merah, Kuning)

Pembuatan bumbu dasar yang bisa tahan lama merupakan salah satu teknik efisiensi dapur yang penting. (Dadi et al., 2024) menjelaskan bahwa pembuatan bumbu

STRATEGI *MEAL PLANNING* DAN *WEEKLY MEAL PREP* KELUARGA MASA BULAN MADU

dasar ini bukan hanya mempercepat proses memasak tapi dapat membantu membuat hidangan yang lebih pariatif karena menu bergizi yang seimbang tetap harus mengolah bumbu dari awal setiap kali akan memasak.

3). Audit Kulkas dan Prinsip FIFO (*First In, First Out*)

Prinsip ini krusial demi mencegah pembusukan bahan makanan yang dapat mengakibatkan pemborosan. Penyimpanan bahan makanan yang sistematis dan bahan penggunaan bahan makanan secara berurutan adalah kunci utama untuk menjaga ketahanan pangan keluarga dan mengurangi sisa makanan (Hasriani et al., 2022).

b. Rancangan Menu Mingguan

Hari	Menu makan	Strategi Hemat
Senin	Ayam goreng ungkep dan cah kangkung	Gunakan potongan paha ayam ungkep dan bumbu putih untuk kangkung
Selasa	Bacem tahu tempe dan sayur bening (wortel, jagung, bayam)	Pakai sayuran yang paling cepat layu
Rabu	Ayam suir balado dan tumis buncis	Gunakan dada ayam (sisa ayam ungkep) di suwir agar terasa seperti menu baru
Kamis	Pepes tahu dan capcay (Wortel, buncis, tahu)	Memanfaatkan sisa buncis, wortel dan sisa tahu
Jumat	Soto ayam bening	Pakai bagian tulang dan sayap ayam. Pakai bumbu kuning yang sudah ada
Sabtu	Nasi goreng dan bakwan	Habiskan sisa sayur
Minggu	Eksperimen menu baru, <i>food prep day</i> dan evaluasi berdasarkan konsep FIFO	Memanfaatkan sisa bahan yang tersedia

c. Contoh Foto Menu



Sumber: Pin

Posh Journal – Easy Recipes
for Everyday Cooking



Sumber: Tiktok

@mesimarsita23



Sumber: Pin

Nony Queeny

KESIMPULAN DAN SARAN

Strategi *meal planning* dan *weekly meal prep* pada keluarga di fase bulan madu terbukti mampu menjawab tantangan *decision fatigue* dan inefisiensi pengelolaan sumber daya yang sering muncul di awal pernikahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengintegrasian komunikasi partisipatif dengan teknik manajemen dapur yang sistematis, seperti penggunaan bumbu dasar dan prinsip FIFO, secara efektif mengoptimalkan penggunaan waktu, tenaga, serta anggaran rumah tangga. Strategi ini tidak hanya berfungsi sebagai alat manajemen operasional untuk menekan pengeluaran impulsif dan limbah pangan, tetapi juga berperan sebagai instrumen penguat harmoni hubungan melalui pembagian peran yang adil. Secara kritis, keberhasilan metode ini sangat bergantung pada tingkat keterbukaan komunikasi dan komitmen pasangan dalam menjaga konsistensi rencana yang telah dibuat secara visual.

Berdasarkan temuan tersebut, pasangan baru direkomendasikan untuk menerapkan manajemen inventaris dapur secara rutin guna membangun kebiasaan domestik yang sehat sejak dini. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada tinjauan literatur dan data sekunder tanpa melibatkan observasi langsung terhadap dinamika perilaku pasangan secara *real-time*. Oleh karena itu,

STRATEGI *MEAL PLANNING* DAN *WEEKLY MEAL PREP* KELUARGA MASA BULAN MADU

penelitian mendatang disarankan untuk menggunakan metode studi kasus atau eksperimen lapangan guna menguji efektivitas strategi ini pada berbagai tingkat pendapatan keluarga dan latar belakang budaya yang berbeda. Saran praktis bagi pengambil kebijakan atau konselor pernikahan adalah perlunya mengintegrasikan materi manajemen sumber daya keluarga praktis, seperti perencanaan makan, dalam program bimbingan pra-nikah sebagai bekal ketahanan ekonomi dan emosional keluarga baru.

DAFTAR REFERENSI

- Anandita, N., Ramadhani, R. W., & Isa, J. (2023). *Komunikasi Interpersonal dalam "Fase Bulan Madu" Pasangan Usia Muda*. Thesis.
- Ayupradinda, B. F., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Sa, M. (2022). Perencanaan Menu, Preferensi Menu, Terhadap Biaya Sisa Makanan dan Zat Gizi yang Hilang. 24(1), 21–28.
- Bajari, A., Wahyudin, U., Khadijah, S., Puspitasari, R., Utami, K. H., Hadisiwi, P., Suminar, J. R., Ekayanthi, D., Iswahyuningtyas, C. E., Rubyasih, A., Utami, Y. S., Annas, N., Hastasari, C., Fatonah, S., & Novianti, D. (n.d.). *Komunikasi Kesehatan di Indonesia*.
- Birkett, K. (2021). *Meal Prep Diabetes Cookbook: 4 Weeks of Easy Meal Plans*. Sourcebooks, Inc.
- Cleveland Clinic. (2024). *A Beginner's Guide to Healthy Meal Prep*. [Online].
- Dadi, Fitri, N. A., Agustiani, D., Purwati, R., & Yani. (2024). Pelatihan Food Preparation sebagai Upaya Mengembangkan Keterampilan Menyajikan Variasi Makanan Bergizi Seimbang. *Abdimas Galuh*, 6(2), 2225–2231.
- Fatmawati, D., & Soetoko, A. S. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Pelatihan Penyusunan Menu Diet Harian Penderita Penyakit Kronis di Klinik Pratama Semarang. *ARSY: Aplikasi Riset Kepada Masyarakat*, 2(2), 117–123.
- Ganda Ratna, M., Windarti, I., & Emantika, E. (2022). Promosi Praktik Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) Melalui Penyuluhan Meal Planning. 2(2), 2746–1246.
- Hasriani, Arwati, S., & Khadijah, S. (2022). Edukasi Food Preparation yang Tepat dalam Menghadapi Era New Normal Pandemi Covid-19 pada Kelompok Rumah Tangga di Kelurahan Bontomanai, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 2(1), 46–53. <https://doi.org/10.53769/jai.v2i1.165>

- Herawati, T., Asngari, P. S., Susanto, D., & Puspitawati, H. (2011). Manajemen Sumberdaya Keluarga Peserta Program Pemberdayaan Masyarakat di Kabupaten Bogor. 7(2).
- Hidayat, T., Marseva, A. D., Napitupulu, T. S., & Mahanani, R. S. (2023). Edukasi Food Preparation untuk Meningkatkan Kompetensi Santriwati di Pondok Pesantren Annuriyyah Kabupaten Jember. 3(1), 237–242.
- Kumala, D., & Maizi, Z. (2025). Analisis Pengaruh Overload Pilihan terhadap Paralisis Keputusan dalam Industri Pemesanan Makanan Secara Daring. *Jurnal Manajemen dan Teknologi*, 2(2), 109–116.
- Mancino, L., & Newman, C. (2007). *Who Has Time to Cook? How Family Resources Influence Food Preparation*.
- Pratiwi, I., Adeni, S., & Harahap, M. A. (2025). Komunikasi dalam Manajemen Sumber Daya Keluarga: Tinjauan Literatur. *Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 12(1), 329–340.
- Putri, A. N. (2026). *Meal Prep: Strategi Cerdas Makan Sehat untuk Profesional Sibuk*. UNESA.
- Rahmania, N. (2025). Community Education on Preparation for Housewives Low-Sugar Healthy Meal. 7(2), 101–113.
- Sobariyah, S., & Nurhayati, A. (2024). Penyelenggaraan Makan Keluarga di Kampung Naga Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Sains Boga*, 7(2), 54–65.
- Swamilaksita, P. D., Mahadewi, E. P., Kusumaningtiar, D. A., et al. (2024). Edukasi Pengelolaan Makanan Menggunakan Meal Plan Visualization pada Ibu Rumah Tangga untuk Mengurangi Food Waste. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 4(02), 119–125.