

PENYULUHAN GIZI PRA NIKAH PADA WANITA USIA SUBUR DALAM UPAYA MENGHADAPI KEHAMILAN SEHAT UNTUK MENCEGAH STUNTING

Eva Mayasari¹, *Ika Permanasari², Riska Epina Hayu³

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru^{1,3}, Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru²

**Corresponding Author:* permanasari.ika88@gmail.com

ABTRAK

Memiliki seorang anak merupakan impian setiap orang yang menikah. Perencanaan kehamilan harus dilakukan, persiapan fisik dan mental yang baik mempengaruhi kehamilan yang sehat. Pengetahuan yang baik menjadi salah satu persiapan yang harus dimiliki seorang wanita usia subur dalam menjalankan proses kehamilan. Strategi penting yang dapat dilakukan agar dapat meningkatkan pengetahuan wanita usia subur untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat dengan memberikan edukasi salah satu nya melalui penyuluhan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas penyuluhan tentang gizi pra nikah terhadap pengetahuan wanita usia subur dalam upaya menghadapi kehamilan sehat untuk mencegah stunting. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan rancangan *one pre-and-post-group design* untuk melihat pengetahuan setelah dilakukannya intervensi terkait kesiapan menghadapi kehamilan sehat. Kegiatan dimulai dari *pre test* untuk melihat pengetahuan sebelum diberikan intervensi, intervensi penyuluhan tentang gizi pra nikah dan *post test* dilakukan setelah 3 hari pemberian penyuluhan untuk menilai pengetahuan. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai *p value* 0,292 yang berarti pemberian penyuluhan tentang gizi pra nikah tidak efektif untuk meningkatkan pengetahuan responden. Diharapkan kegiatan penyuluhan kesehatan dapat dilaksanakan secara berkesinambungan dan dapat bekerjasama dengan KUA untuk dapat memasukkan materi terkait gizi pra nikah ke dalam program kegiatan konseling sebelum nikah

Kata kunci : gizi pranikah, pengetahuan, penyuluhan, WUS

ABSTRACT

Having a child is the dream of every married person. Pregnancy planning must be done, good physical and mental preparation affects a healthy pregnancy. Good knowledge is one of the preparations that a woman of childbearing age must have in carrying out the pregnancy process. An important strategy that can be done in order to increase the knowledge of women of childbearing age to prepare for a healthy pregnancy by providing education, one of which is through health counseling. This study aims to see the effectiveness of counseling on pre-marital nutrition on the knowledge of women of childbearing age in an effort to face a healthy pregnancy to prevent stunting. This research is a quantitative study using a quasi-experiment method with a one pre-and-post-group design to see knowledge after intervention related to readiness to face a healthy pregnancy. The activity starts from a pre-test to see knowledge before being given an intervention, counseling intervention on pre-marital nutrition and post test is done after 3 days of counseling to assess knowledge. The results of statistical tests using the Wilcoxon test obtained a p value of 0.292 which means that the provision of counseling on pre-marital nutrition is not effective in increasing the knowledge of respondents. It is expected that health counseling activities can be carried out on an ongoing basis and can collaborate with the KUA to be able to include material related to pre-marital nutrition into the pre-marital counseling activity program.

Keywords: pre-marital nutrition, knowledge, education, women childbearing age

PENDAHULUAN

Mempersiapkan kehamilan yang sehat selain dibutuhkan kesiapan fisik dan mental juga dibutuhkan pengetahuan yang baik dari seorang calon ibu. Sebelum masa kehamilan wanita usia subur (WUS) perlu melakukan perencanaan kehamilan. Untuk menghasilkan generasi penerus yang berkualitas harus dipersiapkan sejak sebelum hamil dan selama kehamilan. oleh karena itu persiapan prakonsepsi harus dipersiapkan dengan baik sebelum menjalani proses konsepsi. Pada masa prakonsepsi sangat penting bagi calon pengantin untuk memperhatikan status gizi, terutama dalam mempersiapkan kehamilan karena akan berkaitan dengan *outcome* kehamilan (Paratmanita dan Hadi, 2019).

Memiliki seorang anak merupakan impian setiap orang yang menikah. Perencanaan kehamilan harus dilakukan, persiapan fisik dan mental yang baik mempengaruhi kehamilan yang sehat. Terpenuhi kebutuhan gizi yang baik akan berpengaruh pada kualitas sperma dan sel telur yang baik pula. Masalah gizi pada saat kehamilan seperti anemia, KEK, infeksi dan komplikasi kehamilan dapat dicegah dengan status gizi yang baik (Oktaria dan Juli, 2016).

Prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia di dunia berdasarkan data WHO sebesar 41,8%. Anemia dinegara berkembang yaitu gabungan Asia selatan dan Tenggara menyumbang hingga 58%. Sekitar 5% anak kecil dan 5-10 % wanita usia produktif di AS menderita anemia defisiensi zat besi (WHO,2015). WHO mengestimasikan prevalensi anemia didunia mencapai 29,9% pada wanita usia subur (15-49 tahun) dan 26,9% anemia terjadi pada wanita usia subur yang tidak hamil dan 36,6% terjadi pada wanita hamil di tahun 2019. Prevalensi anemia secara global pada wanita usia subur mengalami stagnasi, sedangkan prevalensi anemia pada wanita hamil mengalami sedikit penurunan sejak tahun 2000 sampai 2019. (WHO, 2021)

Data Riskesdas 2018 menyebutkan bahwa di Indonesia angka ibu hamil yang mengalami anemia masih cukup tinggi. Selama 5 tahun terakhir terjadi peningkatan kasus sebesar 11,8% dari tahun 2013 sebanyak 37,15% sampai tahun 2018 menjadi 48,9%. Data tahun 2018, usia ibu hamil yang mengalami anemia paling banyak 15-24 tahun sebesar 84,6%, usia 25-34 tahun sebesar 33,7%, usia 35-44 tahun sebesar 33,6% dan usia 45-54 tahun sebesar 24%. Prevalensi anemia dan risiko kurang energi kronis pada perempuan usia subur sangat mempengaruhi kondisi Kesehatan anak yang dilahirkan sehingga berpotensi berat badan lahir rendah (Kemenkes RI, 2018).

Ibu hamil yang mengalami anemia berpotensi melahirkan anak stunting. Salah satu intervensi yang dilakukan dalam upaya mempercepat penurunan stunting adalah dengan memastikan setiap calon pengantin berada dalam kondisi ideal untuk menikah dan hamil. Upaya untuk mengatasi agar tidak terjadi permasalahan pada saat kehamilan, maka calon pengantin hendaknya harus mempersiapkan diri. Mulai dari persiapan ekonomi, usia ideal untuk menikah, dan persiapan gizi.

Strategi penting yang dapat dilakukan agar dapat meningkatkan kualitas anak yang akan dilahirkan yaitu dengan memberikan edukasi salah satu nya melalui penyuluhan kesehatan. Upaya edukasi ini dilakukan selain dapat membantu menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi serta risiko kegawatdaruratan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Boente et al (2014) yang menyatakan perlu adanya perubahan paradigma pelayanan kesehatan dengan berfokus pada persiapan masa pra konsepsi dengan melakukan skrining pada pasangan mana yang telah siap menjadi orang tua dan mana yang belum siap menjadi orang tua.

Pengetahuan tentang gizi pra nikah diperlukan agar calon ibu dapat memenuhi kebutuhan gizi dengan memperhatikan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi pada saat sebelum hamil untuk merencanakan kehamilan yang sehat. Akibat dari kekurangan gizi pada saat kehamilan salah satunya berdampak pada bayi yang dilahirkan akan mengalami berat badan lahir rendah

(BBLR) yang dapat berakibat anak mengalami stunting. Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang yang terjadi saat kehamilan dan awal bayi lahir sampai anak berusia 2 tahun.

Tujuan penelitian untuk melakukan penelitian untuk melihat pengetahuan wanita usia subur (WUS) tentang gizi pra nikah melalui penyuluhan kesehatan untuk melihat apakah kegiatan penyuluhan efektif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, yang nantinya diharapkan WUS dapat merencanakan kehamilan yang sehat agar anak yang dilahirkan terhindar dari stunting.

HASIL

Analisis univariat

Analisis data univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, pekerjaan, IMT sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Pekerjaan	n	%
Mahasiswa	26	89,7
Wiraswasta	1	3,4
Karyawan swasta	2	6,9

Hasil pengambilan data distribusi responden berdasarkan pekerjaan dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian adalah mahasiswa sebesar 89,7%

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan usia pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Usia	n	%
18	3	10,3
19	4	13,8
20	12	41,4
21	6	20,7
22	2	6,9
26	1	3,4
28	1	3,4

Hasil pengambilan data distribusi responden berdasarkan usia dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian berusia 20 tahun (41,4%)

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan IMT pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

IMT	n	%
Kurus	12	41,4
Normal	15	51,7
Gemuk	2	6,9

Hasil pengambilan data distribusi responden berdasarkan IMT dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian dalam kategori normal (51,7%)

Tabel 4 Pengetahuan responden sebelum dilakukan intervensi penyuluhan tentang gizi pranikah

Pengetahuan sebelum penyuluhan	n	%
Kurang	5	17,2
Cukup	22	75,9
Baik	2	6,9

Hasil pengambilan data pengetahuan responden sebelum dilakukan intervensi penyuluhan tentang gizi pranikah mayoritas dalam kategori cukup (75,9%)

Tabel 5 Pengetahuan responden setelah dilakukan intervensi penyuluhan tentang gizi pranikah

Pengetahuan sebelum penyuluhan	n	%
Kurang	6	20,7
Cukup	15	51,7
Baik	8	27,6

Hasil pengambilan data pengetahuan responden sebelum dilakukan intervensi penyuluhan tentang gizi pranikah mayoritas dalam kategori cukup (51,7%)

Analisis bivariat

Tabel 6 Analisis efektifitas penyuluhan efektifitas penyuluhan gizi pra nikah terhadap pengetahuan wanita usia subur dalam upaya menghadapi kehamilan sehat untuk mencegah stunting

	n	Median (minimum-maksimum)	p
Pengetahuan sebelum penyuluhan	29	20 (14-23)	
Pengetahuan setelah penyuluhan		20.37 (13-30)	0,292

Hasil analisis uji *Wilcoxon* dilakukan untuk mengetahui pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi penyuluhan tentang gizi pranikah menunjukkan hasil *p value* 0,292 ($> 0,05$), maka dapat diartikan penyuluhan tidak efektif untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang gizi pra nikah

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan pada tahun ke dua mengalami perubahan sampel penelitian. Tahun pertama, peneliti ingin mengetahui gambaran dari calon pengantin perempuan yang ada di Kota Pekanbaru, setelah mendapatkan gambaran dari segi usia, pendidikan, pekerjaan, IMT dan pengetahuan maka ditahun ke dua peneliti melakukan intervensi berupa penyuluhan tentang gizi pra nikah dengan sasaran yang dilakukan intervensi adalah wanita usia subur (WUS) dengan kriteria belum menikah dan bersedia mengikuti kegiatan penelitian mulai dari pre test– intervensi penyuluhan – post test. Post test dilakukan 3 hari setelah penyuluhan dilakukan dengan tujuan agar responden dapat memahami materi yang diberikan saat penyuluhan dan mendapatkan ingatan informasi yang diberikan sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa pengetahuan WUS sebelum dan sesudah dilakukan intervensi penyuluhan mengalami peningkatan nilai rata-rata yaitu sebelum 19,39 dan sesudah 20,52, namun setelah dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* 0,292 yang berarti pemberian penyuluhan tentang gizi pra nikah tidak efektif untuk meningkatkan pengetahuan responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan

hasil penelitian yang dilakukan Purnawati (2022) yang menyatakan tidak ada perbedaan pengetahuan remaja putri tentang SADARI sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan anatara kelompok metode audiovisual dan demonstrasi di SMPN 3 Pegedongan Banjarnegara dengan nilai *p value* sebesar 0,059.

Meningkatnya nilai rata-rata pengetahuan responden sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi pra nikah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah informasi. Informasi dapat diperoleh melalui pendidikan formal dan non formal seperti dari keluarga, guru, petugas kesehatan dan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan seperti yang dilakukan dalam penelitian ini. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang direncanakan bertujuan untuk mempengaruhi seseorang baik individu, kelompok maupun masyarakat agar dapat berperilaku hidup sehat (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Muthia dkk (2015) menyatakan metode penyuluhan dengan menggunakan media audiovisual (film) lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang TB dari pada metode ceramah. Hal ini disebabkan karena pemberian penyuluhan dengan media audio visual menawarkan gerak, gambar dan suara sedangkan penyuluhan dengan metode ceramah hanya menampilkan tulisan dan suara penyuluhan secara langsung sehingga terkesan formal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu tingkat pendidikan, dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi maka akan mempunyai pengetahuan yang luas; pekerjaan, dimana seseorang yang bekerja pada sektor formal memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi termasuk informasi kesehatan; umur, mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir sehingga semakin bertambah usia akan semakin baik dalam memperoleh pengetahuan; pengalaman, karena semakin banyak pengalaman akan semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan; lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada di dalam lingkungan tersebut; paparan media massa, semakin banyak seseorang terpapar dengan informasi maka semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya.

Pengetahuan wanita usia subur yang belum menikah terait gizi pra nikah sangat diperlukan agar mereka dapat mempersiapkan dan merencanakan dengan baik proses kehamilan nantinya agar anak yang dilahirkan sehat dan terhindar dari stunting. Perencanaan yang baik dimulai jauh sebelum merencanakan sebuah pernikahan. Berdasarkan hasil penelitian rata-rata usia responden adalah 20 tahun. Menurut psikolog klinis, menyatakan usia 20-an merupakan usia matang yang secara psikologis dan biologis karna hampir semua keputusan penting dalam hidup juga diambil di usia 20-an. Keputusan yang sudah bisa diambil salah satunya adalah mengenai jodoh, umumnya akan dipertemukan dengan jodoh pada usia 20-30an. Oleh sebab itu, perencanaan terkait persiapan kehamilan perlu dilaksanakan pada usia sebelum pernikahan dilaksanakan.

Status gizi dikatakan baik juga dapat dilihat dari Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki IMT dalam rentang normal (51,7%) dan ada juga beberapa yang dalam kategori kurus (41,4%) dan gemuk (6,9%). Status gizi ibu akan mempengaruhi bayi yang akan dilahirkannya. Ibu yang memiliki status gizi kurang berisiko melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) sehingga anak berisiko stunting.

Pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan tentang gizi pra nikah mengalami peningkatan setelah kegiatan penyuluhan dilakukan. Namun kegiatan penyuluhan ini dinilai tidak efektif karena terdapat 11 orang responden yang mendapatkan nilai sebelum penyuluhan lebih tinggi dari nilai setelah penyuluhan, 14 orang responden yang mengalami peningkatan nilai setelah penyuluhan dan 4 orang yang nilainya tidak mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan secara online dengan menggunakan media *googlemeet* dinilai menjadi salah satu penyebab tidak efektifnya

kegiatan penyuluhan yang dilakukan. Hal ini disebabkan karena antara pemateri dengan audiens tidak terjalin kedekatan. Pada saat kegiatan penyuluhan hanya beberapa responden saja yang terlihat antusias mendengarkan kegiatan penyuluhan. Tidak efektifnya kegiatan penyuluhan tentang gizi pra nikah terhadap peningkatan pengetahuan responden juga disebabkan audiens lebih tertarik bertanya diluar dari materi tentang gizi pra nikah itu sendiri sehingga tidak terjadi penambahan pengetahuan. Kemudian hal ini juga dapat terjadi disebabkan kegiatan penyuluhan dilakukan hanya satu kali saja, karna semakin sering seseorang memperoleh pengetahuan tentang suatu hal, maka akan semakin mengerti dan memahami informasi yang diberikan.

KESIMPULAN

Pengetahuan wanita usia subur meningkat sebelum diberikan penyuluhan dibandingkan dengan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan meskipun peningkatan pengetahuan tidak signifikan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang gizi dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada LPPM-KR Institutusi Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah atas dukungan moril dan materil terhadap pelaksanaan penelitian ini dan kepada wanita usia subur yang telah bersedia menjadi responden dalam kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2013). Prinsip dasar ilmu gizi (Edisi ke-3). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Paramitha. A. (2012). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 25-60 Bulan di Kelurahan Kalibaru Depok Tahun 2012. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Alini & Indrawati. (2018). Efektifitas Promosi Kesehatan melalui Audio Visual dan Leaflet tentang Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Sadari Di Sman 1 Kampar Tahun 2018. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*. 20(2). 1-9
- Bonte, P., Pennings, G. & Sterckx, S., (2014). Is there a moral obligation to conceive children under the best possible conditions? A preliminary framework for identifying the preconception responsibilities of potential parents. *BMC medical ethics*, 15, p.5
- Kemenkes RI. (2014). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes RI. (2018). Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI
- Kurniasih, E., et al., (2010). Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta : PT Gramedia
- Muthia Farah dkk. (2015). Perbedaan Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Metode Ceramah dan Media Audiovisual (Film) Terhadap Pengetahuan Santri Madrasah Aliyah Pesantre
- Khulafaur Rasyidin Tentang TB Paru Tahun 2015. 18499.untan.ac.id
- Notoatmodjo, S (2018). Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Purnawati, Eva. (2022). Perbedaan Hasil Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Metode Audiovisual dan Demonstrasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Sadari di SMPN 3 Pagedongan Banjarnegara. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, Volume 4 Proceedings of the Midwifery Conference on Collaborative Maternity Care
- Paratmanitya, D., & Hadi. U.H.E. (2019). Pendidikan Pranikah Terhadap Kesiapan Menghadapi Kehamilan Pertama pada Calon Pengantin Putri. *JKK*. 13(1) : 81-87

World Health Organization. (2021). Global Anemia estimates 2021 edition. Geneva, Switzerlan.

https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children#:~:text=Summary%20findings&text=In%202019%2C%20global%20anaemia%20prevalence,women%20aged%2015%2D49%20years.