

PENGARUH PENYULUHAN GIZI MASA PRAKONSEPSI TERHADAP PERILAKU PEMENUHAN GIZI WANITA USIA SUBUR DI KECAMATAN TALIBURA

The Effect Of Preconception Nutrition Counseling on the Behavior of Fulfilling Nutrition for Women of Childbearing age in Talibura District

Eusabia Liansiani Ledor, Sukei, Dina Isfentiani
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Surabaya

*Email Korespondensi: anieledor.al@gmail.com, sukei.maritim64@gmail.com,
isfentiani@gmail.com

ABSTRACT

Background: Nutrition in the preconception period is the main factor affecting the condition of women of childbearing age in pregnancy and the well-being of the baby. **Objective:** The purpose of this study is to determine the effect of nutrition counseling in the preconception period on the knowledge, attitudes and actions (practices) of fulfilling the nutrition of women of childbearing age. **Method:** This research is an experimental study with a quasi experiment pre post test design with control group design. Sampling using purposive sampling technique. Total sample of 30 women of childbearing age divided into 2 groups, namely the intervention group and the control group. The intervention group was given the preconception period nutritional counseling treatment while the control group was not given the treatment. Data collection using questionnaires. **The results** of the study obtained the influence of changes in knowledge, attitudes and actions (practices) of fulfilling nutrition after being given nutritional counseling. Analysis using the Wilcoxon test obtained knowledge of p value = 0.001, attitude of p value = 0.002 and action value of p = 0.001 where the value of $p < 0.05$ showed that there was an influence before and after nutritional counseling. The results of the Mann Withney value of $p < 0.05$ indicated differences in the behavior of the intervention group and control group after being given counseling. **Conclusion,** Nutrition counseling in the preconception period can increase knowledge, influence the attitude of women in a positive direction, and improve the ability of women to prepare and consume nutritionally balanced foods.

Keywords : nutrition counseling, preconceptions

ABSTRAK

Latar belakang: Nutrisi pada masa prakonsepsi merupakan faktor utama yang mempengaruhi kondisi wanita usia subur dalam kehamilan dan kesejahteraan bayi. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi pada masa prakonsepsi terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan (praktik) pemenuhan gizi wanita usia subur. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan quasi eksperimen pre post test design with control group design. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah sampel 30 wanita usia subur yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan perlakuan konseling gizi masa prakonsepsi sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. **Hasil** penelitian diperoleh pengaruh perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan (praktik) pemenuhan gizi setelah diberikan penyuluhan gizi. Analisis menggunakan uji Wilcoxon diperoleh pengetahuan p value = 0,001, sikap p value = 0,002 dan action value p = 0,001 dimana nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah konseling gizi. Hasil nilai Mann Withney $p < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan perilaku kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan konseling. **Kesimpulan,** Penyuluhan gizi pada masa prakonsepsi dapat meningkatkan pengetahuan, mempengaruhi sikap ibu ke arah yang positif, dan meningkatkan kemampuan ibu dalam menyiapkan dan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang.

Kata kunci : konseling gizi, prakonsepsi

LATAR BELAKANG

Status gizi pada masa prakonsepsi merupakan salah satu penentu kualitas hidup manusia terutama ibu dan bayi dengan terpenuhinya gizi seimbang. Hal ini berkaitan erat dengan kejadian kesakitan dan kematian yang disebabkan oleh kejadian Kekurangan Energi Kronik dan Kekurangan zat besi (anemia) pada ibu selama proses kehamilan, persalinan hingga masa nifas ⁽¹⁾. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum terjadinya pembuahan dan gizi wanita pada masa ini menjadi penentu kualitas hidup ibu dan bayi ke depannya. Pada masa ini perlu dilakukan persiapan fisik dan mental. Untuk persiapan fisik, hal yang perlu dipersiapkan berupa pemenuhan asupan gizi. Kecukupan gizi pada masa prakonsepsi merupakan salah satu bentuk investasi kesehatan bagi kesehatan ibu di mana hasil kelahiran dapat dipengaruhi dari interaksi antara kondisi, perilaku dan lingkungan wanita (makanan sehat) sebelum terjadinya konsepsi ⁽²⁾. Salah satu permasalahan gizi yang sering dialami oleh wanita usia subur yakni masalah Kekurangan Energi Kronik (KEK).

Berdasarkan Data Riskedas 2018 Wanita Usia subur yang mengalami KEK pada saat hamil sebesar 17,3% dan Wanita Usia Subur tidak hamil yang mengalami KEK sebesar 14,5% ⁽³⁾. Di Provinsi Nusa Tenggara Timur. Prevalensi KEK sebesar 36,8% untuk WUS hamil, dan sebesar 32,5% untuk WUS tidak hamil. Data WUS di Kabupaten Sikka yang mengalami KEK sebesar 28,5 % dan di Kecamatan Talibura sebesar 2,64 % ⁽⁴⁾. Pada tahun 2018, terdapat 48,9% ibu hamil mengalami anemia (Riskedas,2018). Selain itu Masalah gizi juga merupakan masalah yang menarik perhatian karena Kejadian stunting dan Kekurangan energi kronik pada ibu hamil yang cukup tinggi ⁽⁵⁾.

Upaya pemerintah dalam melakukan upaya perbaikan gizi yakni meningkatkan pendekatan dan mutu layanan kesehatan dan gizi yang berfokus pada 1000 HPK, pelayanan remaja, calon pengantin dan ibu hamil. Upaya lain yang dapat dilakukan yakni dengan pemberian pendidikan gizi berupa penyuluhan tentang makanan yang bergizi. Penyuluhan gizi diharapkan dapat mengubah pandangan dan pola pikir wanita usia subur akan pentingnya gizi dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat dan berkualitas.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *quasy experiment pre post test with control group design*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 32 wanita usia subur yang mengalami kekurangan energi kronik (KEK) di Desa Bangkoor Kecamatan Talibura. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi. Besar sampel menggunakan rumus *Isac and Michael* dengan jumlah sampel sebanyak 30 Wanita usia subur yang terbagi 2 kelompok yakni kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan perlakuan yakni penyuluhan gizi masa prakonsepsi sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Evaluasi dilakukan 7 hari pasca intervensi. Pengambilan data menggunakan kuisioner yang sudah diuji validitas dan reabilitas. Analisis menggunakan analisis Univariat, *Wilcoxon* dan *Mann Withney U Test*.

HASIL

Pengaruh Penyuluhan Gizi Masa Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur.

Tabel 1. Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

PENGETAHUAN	KELOMPOK INTERVENSI				KELOMPOK KONTROL			
	PRE TEST		POST TEST		PRE TEST		POST TEST	
	n	Presentase(%)	n	Presentase(%)	n	Presentase(%)	n	Presentase(%)
BAIK	2	13,3 %	8	53,3 %	2	13,3 %	2	13,3 %
CUKUP	2	13,3 %	7	46,7 %	6	40 %	6	40 %
KURANG	11	73,4 %	-	-	7	46,7 %	7	46,7 %
JUMLAH	15	100 %	15	100 %	15	100 %	15	100 %
<i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>	0,001				0,277			

Signifikansi $\alpha = 0,05$

Keterangan:

n : Jumlah Responden

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat terjadi perubahan pengetahuan pada wanita usia subur yang mendapatkan penyuluhan gizi masa prakonsepsi. Responden yang memiliki pengetahuan baik bertambah jumlahnya menjadi 8 orang (53,3%), responden yang memiliki pengetahuan cukup bertambah dari 2 orang menjadi 7 orang (46,7%) dan responden yang berpengetahuan kurang menjadi tidak ada.

Hasil uji *Wilcoxon* nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh penyuluhan terhadap perubahan pengetahuan gizi dalam masa prakonsepsi pada wanita usia subur.

1. Pengaruh Penyuluhan Gizi Masa Prakonsepsi Terhadap Sikap Wanita Usia Subur.

Tabel 2. Pengaruh penyuluhan gizi terhadap sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

SIKAP	KELOMPOK INTERVENSI				KELOMPOK KONTROL			
	PRE TEST		POST TEST		PRE TEST		POST TEST	
	n	Presentase(%)	n	Presentase(%)	n	Presentase(%)	n	Presentase(%)
POSITIF	4	26,6 %	11	73,4 %	6	40 %	7	46,6 %
NEGATIF	11	73,4 %	4	26,6 %	9	60 %	8	53,4 %
JUMLAH	15	100 %	15	100 %	15	100 %	15	100 %
<i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>	0,002				0,049			

Signifikansi α : 0,05

Keterangan :

n : Jumlah Responden

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat terjadi perubahan sikap pada wanita usia subur yang mendapatkan penyuluhan gizi masa prakonsepsi, Responden yang memiliki sikap positif bertambah jumlahnya dari 4 orang menjadi 11 orang (73,4%) dan responden yang memiliki sikap negatif berkurang jumlahnya dari 11 orang menjadi 4 orang (26,6%). Hasil uji statistic *Wilcoxon* nilai $p=0,002$, ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh penyuluhan terhadap perubahan sikap terhadap gizi dalam masa prakonsepsi pada wanita usia subur.

2. Pengaruh Penyuluhan Gizi Masa Prakonsepsi Terhadap Tindakan (Praktik) Wanita Usia Subur.

Tabel 3. Pengaruh penyuluhan gizi terhadap tindakan (praktik) sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

TINDAKAN	KELOMPOK INTERVENSI				KELOMPOK KONTROL			
	PRE TEST		POST TEST		PRE TEST		POST TEST	
	n	Presentase(%)	n	Presentase(%)	n	Presentase(%)	n	Presentase(%)
SEIMBANG	5	33,3 %	10	66,7 %	6	40 %	5	33,3 %
TIDAK SEIMBANG	10	66,7 %	5	33,3 %	9	60 %	10	66,7 %
JUMLAH	15	100 %	15	100 %	15	100 %	15	100 %
<i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>	0,001				0,055			

Signifikansi α : 0,05

Keterangan :

n : Jumlah Responden

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat terjadi perubahan tindakan (praktik) pemenuhan gizi pada wanita usia subur yang mendapatkan penyuluhan gizi. Responden yang memiliki pola gizi seimbang bertambah jumlahnya dari 5 orang menjadi 10 orang (66,7%) dan responden yang memiliki pola gizi tidak seimbang berkurang jumlahnya dari 10 orang menjadi 5 orang (33,3%). Dari hasil uji statistic *Wilcoxon* nilai $p=0,001$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh penyuluhan terhadap perubahan tindakan terhadap gizi dalam masa prakonsepsi pada wanita usia subur.

3. Perbedaan Perilaku Responden Setelah diberikan Intervensi (Penyuluhan Gizi) dan Non Intervensi (Paket Penyuluhan PHBS)

Tabel 4. Perbedaan Perilaku Responden Setelah penyuluhan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kelompok Responden	Pengetahuan			Sikap			Tindakan		
	Rerata	SD	p	Rerata	SD	p	Rerata	SD	p
Kelompok Penyuluhan	76,66	9,24	0,001	74	4,83	0,000	31,4	4,3	0,000
Kelompok Kontrol	60,6	11		56,4	9		24,4	3,2	

Signifikan $\alpha = 0,05$

Keterangan :

SD : Standar Deviasi

p : Mann Whitney U Test

Dari hasil analisis di atas dapat ditemukan bahwa pengetahuan responden setelah mendapatkan penyuluhan gizi atau mendapatkan penyuluhan PHBS, hasil uji Statistic Mann Whitney U Test didapatkan hasil nilai $p = 0,001$ maka H_1 diterima menunjukkan ada perbedaan yang signifikan dari kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol setelah mendapatkan penyuluhan gizi pada masa prakonsepsi maupun mendapatkan penyuluhan PHBS dari nakes lain.

Sikap responden setelah mendapatkan penyuluhan gizi atau penyuluhan PHBS dari nakes lain, hasil uji Statistic Mann Whitney U Test didapatkan hasil nilai $p = 0,000$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak menunjukkan ada perbedaan yang signifikan dari kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol setelah mendapatkan penyuluhan gizi pada masa prakonsepsi maupun mendapatkan paket penyuluhan PHBS dari nakes lain.

Tindakan responden dalam praktik pemenuhan gizi setelah mendapatkan penyuluhan gizi atau paket penyuluhan PHBS dari nakes lain, hasil uji Statistic Mann Whitney U Test didapatkan hasil nilai $p = 0,000$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak menunjukkan ada perbedaan yang signifikan dari kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Pengaruh Penyuluhan Gizi Masa Prakonsepsi terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur.

Berdasarkan Hasil penelitian, terjadi peningkatan pengetahuan terhadap wanita usia subur ketika diberikan penyuluhan. Pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan gizi masa prakonsepsi menjadi baik sesudah diberikan penyuluhan gizi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Waryana, dkk, bahwa penyuluhan gizi merupakan pendidikan non formal bagi masyarakat beserta keluarga tentang pentingnya gizi dalam masa prakonsepsi yang dilaksanakan melalui proses belajar dan mengajar. Penyuluhan gizi dilakukan untuk memberikan informasi tentang gizi dalam masa prakonsepsi sehingga terbentuknya suatu pengetahuan dan sikap yang terjadi pada responden yang menyebabkan perilaku gizi yang seimbang ⁽⁶⁾.

Perubahan pengetahuan yang terjadi pada kelompok penyuluhan mungkin disebabkan oleh beberapa hal antara lain : 1) Tingkat pendidikan responden yang sebagian besar terdiri dari SMA. Menurut Notoadmojo, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pengetahuan yang memudahkan dalam penerimaan informasi. 2) Umur responden yang sebagian besar berkisar antara 17-20 tahun yang mana usia tersebut merupakan usia yang matang dan sudah bisa menerima dan menganalisis informasi yang diberikan, 3) Materi gizi yang diberikan kepada responden sesuai dengan kebutuhan wanita usia subur, 4) metode yang digunakan sesuai dengan responden yaitu ceramah dan diskusi bersama ⁽⁷⁾. Beberapa faktor ini membuat responden lebih mudah dalam menerima informasi yang diberikan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia dan Siswantara, yang memperlihatkan terjadinya perubahan pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan reproduksi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan ⁽⁸⁾.

Pengaruh Penyuluhan Gizi Masa Prakonsepsi terhadap Sikap Wanita Usia Subur.

Dari hasil penelitian didapatkan adanya perubahan sikap responden setelah mendapatkan penyuluhan gizi. Sikap negatif wanita usia subur berubah menjadi sikap positif setelah diberikan penyuluhan gizi masa prakonsepsi.

Sikap merupakan suatu kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu obyek di lingkungan tertentu ⁽⁷⁾. Penyuluhan gizi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab memberikan stimulus kepada responden dalam bentuk informasi betapa pentingnya pemenuhan gizi dalam masa prakonsepsi. Hal ini dapat merubah sikap responden menjadi sikap yang positif terhadap pemenuhan gizi.

Sikap responden yang menerima penyuluhan gizi berubah dari sikap negatif menjadi sikap positif mungkin dipengaruhi oleh adanya pesan informasi yang diberikan pada saat penyuluhan, memberikan sugesti akan pentingnya konsumsi gizi seimbang dalam masa prakonsepsi dan perlu dilakukan oleh wanita usia subur yang mengalami kekurangan energi kronik (KEK). Selain itu perubahan sikap responden terjadi karena pengaruh dari orang lain yang dianggap penting yakni teman serta keluarga terdekat yang memberikan dukungan dan motivasi dalam pemenuhan kebutuhan gizi responden.

Pengaruh Penyuluhan Gizi Masa Prakonsepsi terhadap Tindakan (Praktik) pemenuhan gizi Wanita Usia Subur.

Pada penelitian didapatkan terjadi peningkatan praktik pemenuhan gizi seimbang pada responden. Terlihat dari jumlah responden yang memiliki pola gizi tidak seimbang menjadi praktik pemenuhan gizi seimbang setelah dilakukan penyuluhan gizi masa prakonsepsi.

Tindakan atau praktik pemenuhan gizi adalah kegiatan yang dilakukan oleh responden untuk mengaplikasi pengetahuan dan sikap yang diterima ⁽⁷⁾. Dalam menghadapi perilaku yang baru menurut Perilaku baru yang didasari dengan pengetahuan cukup serta sikap positif menghasilkan perilaku yang awet. Untuk mewujudkan perilaku baru perlu adanya faktor pendukung yang terdiri dari beberapa tingkatan yakni respon terpimpin yaitu mengerjakan sesuatu sesuai dengan urutan yang diberikan, mekanisme yaitu melakukan sesuatu sesuai dengan panduan yang diterima dan menjadi suatu kebiasaan serta adopsi yaitu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik ⁽⁷⁾.

Terjadinya perubahan perilaku pada wanita usia subur yang mendapatkan penyuluhan mungkin terjadi karena beberapa hal antara lain : 1) pengetahuan dan sikap responden yang positif sehingga responden mampu menerapkan praktik gizi seimbang,

2) adanya dukungan dari teman serta keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anita, Ekonomi dan Dan (2015) yang mengemukakan bahwa pengetahuan yang baik berhubungan dengan pemberian menu, pemilihan bahan pangan, pengolahan pangan dan pola konsumsi pangan yang berpengaruh pada keadaan gizi individu itu sendiri ⁽⁹⁾.

SIMPULAN

Penyuluhan gizi meningkatkan pengetahuan wanita usia subur meliputi pengertian gizi dalam masa prakonsepsi, pentingnya gizi, kebutuhan gizi wanita usia subur serta permasalahan yang sering terjadi pada wanita usia subur dan dampak yang ditimbulkan bila tidak terpenuhinya kecukupan gizi dalam masa prakonsepsi, Penyuluhan gizi mempengaruhi perubahan sikap wanita usia subur terhadap informasi gizi ke arah positif dalam praktik pemenuhan gizi. Penyuluhan gizi meningkatkan kemampuan wanita usia subur dalam menyiapkan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang.

Saran

1. Profesi kebidanan dan Puskesmas

Saran bagi puskesmas dan teman sejawat agar bisa membentuk kelompok wanita usia subur yang tergabung di dalam posyandu remaja agar informasi kesehatan terkhusus gizi dalam masa prakonsepsi dapat diberikan secara rutin dan menindaklanjuti apabila ditemukan masalah gizi (KEK) pada wanita usia subur.

2. Aparat Desa Bangkoor

Saran bagi aparat desa bangkoor dan tokoh masyarakat agar dapat membentuk kader remaja yang mendukung kelompok wanita usia subur.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya dilakukan pada Desa Bangkoor sehingga tidak mewakili keseluruhan Kecamatan Talibura Kabupaten Sikka, oleh karena itu saran yang dapat diberikan pada peneliti selanjutnya melanjutkan penelitian dengan melibatkan sampel penelitian yang lebih banyak sehingga dapat mewakili keseluruhan wanita usia subur di Kecamatan Taibura.

DAFTAR PUSTAKA

1. Afriyani, L. D. *et al.* (2018) 'Literature Review Hubungan Pengetahuan dengan KEK pada Wanita Prakonsepsi', pp. 196–204.
2. Fariski, C., Dieny, F. F. and Wijayanti, H. S. (2020) 'Kualitas Diet, Status Gizi Dan Status Anemia Wanita Prakonsepsi Antara Desa Dan Kota', *Gizi Indonesia*, 43(1), p. 11. doi: 10.36457/gizindo.v43i1.401.
3. Dinkes Sikka. (2021). Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Sikka. Sikka : Dinas Kesehatan
4., Riskesdas, 2018. Kemenkes RI
5.Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan*. Jakarta
6. Waryana, Sitasari, A. and Febritasanti, D. W. (2019) 'Intervensi Media Video Berpengaruh Pada Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Mencegah Kurang Energi Kronik (Video intervention affects knowledge and attitude among teenage girls in preventing chronic energy malnutrition)', *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), pp. 58–62.
7. Notoadmojo. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta
8. Amalia, R. and Siswantara, P. (2018) 'Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Calon Pengantin di Puskesmas Pucang Sewu Surabaya', *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, p. 29. doi: 10.20473/jbk.v7i1.2018.29-38.
9. Anita, M., Ekonomi, S. S. and Dan, G. H. (2015) 'Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak (Studi Kausal Di Pos PAUD Kota Semarang Tahun 2015)', (8), pp. 213–232.