

Edukasi Gizi Prakonsepsi dan Makanan Fertilitas Untuk Persiapan Kehamilan Sehat Calon Pengantin

Asmulyati S Saleh^{*1}, Agustina Setia², Regina Maria Boro³, Alberth Bau Mali⁴

^{1,2,3}Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang

*e-mail: Ummu.pooja@gmail.com¹



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Abstrak

Periode konsepsi merupakan periode yang rentan mengalami masalah seperti kelahiran premature, Berat bayi lahir rendah, Panjang lahir pendek dan stunting. Kehamilan sehat bermula dari prakonsepsi yang sehat pula. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan berdasarkan hasil screening kajian status gizi calon pengantin, yang diketahui bahwa sebanyak 46,7 % berstatus gizi kurus, 29,2 % KEK dan anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di paroki santa asumpta kota kupang pada bulan mei 2024. Kegiatan terdiri dari edukasi gizi seimbang dan zat makanan yang mendukung peningkatan fertilitas menggunakan buku saku. Pemeriksaan antropometri dan HB. Peserta kegiatan ini adalah calon pengantin yang sudah terdaftar dan mengikuti kursus pranikah berjumlah 30 orang. Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan catin dari 43,3 % menjadi 93,3 %. Rekomendasi kegiatan tindak lanjut adalah meningkatkan frekuensi edukasi dan memantau status gizi serta memberikan intervensi gizi yang lebih optimal untuk meningkatkan status gizi catin.

Kata kunci: Calon pengantin, Edukasi Gizi, Prakonsepsi

Abstract

The conception period is a period that is prone to problems such as premature birth, low birth weight, short birth length and stunting. A healthy pregnancy starts from a healthy preconception as well. This community service activity was carried out based on the results of a screening study of the nutritional status of prospective brides, which found that as many as 46.7% were underweight, 29.2% were KEK and anemic. This community service activity was carried out in the parish of santa asumpta kupang city in May 2024. Activities consisted of education on balanced nutrition and food substances that support increased fertility using a pocket book. Anthropometric and HB examination. The participants of this activity were prospective brides who had registered and attended premarital courses totaling 30 people. Nutrition education can increase the knowledge of prospective brides from 43.3% to 93.3%. Recommendations for follow-up activities are to increase the frequency of education and monitor nutritional status and provide more optimal nutritional interventions to improve the nutritional status of prospective brides.

Keywords: *Bride-to-be, Nutrition Education, Preconception*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan prakonsepsi menjadi titik awal perkembangan kesehatan ibu dan anak yang dapat dipersiapkan sejak dini, bahkan sebelum seorang memasuki periode konsepsi (Yulivantina, 2021). Pernikahan tidak hanya terbatas pada tujuan hidup bersama, lebih dari itu pernikahan lebih ditujukan bagaimana bisa menghasilkan turunan yang sehat.

Wanita usia subur termasuk pra nikah walaupun secara tegas tidak disebutkan kedalam 1000 hari pertama kehidupan (HPK), namun status gizi wanita usia subur ini memiliki kontribusi besar pada kesehatan dan keselamatan kehamilan dan kelahiran. Pengetahuan wanita usia subur akan pedoman gizi seimbang (PGS) termasuk kalangan calon pengantin masih kurang diketahui sehingga masih banyak masalah yang berkaitan dengan gizi (Saleh, 2019). Pada wanita usia subur ketidaktahuan atau kurangnya informasi tentang kesehatan dan gizi dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang dimilikinya. Pendidikan

memiliki keterkaitan yang dalam dengan status kesehatan dan gizi. Sehingga tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih mudah menerima informasi dengan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehat, khususnya dalam hal kesehatan dan gizi (Fillah, 2019).

Edukasi gizi prakonsepsi sangat diperlukan untuk dapat membangun keluarga yang sejahtera dan menghasilkan generasi platinum. Edukasi merupakan kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan agar masyarakat tidak hanya sadar, tau dan mengerti, tetapi juga mau melaksanakan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan. (BKKBN,2017).

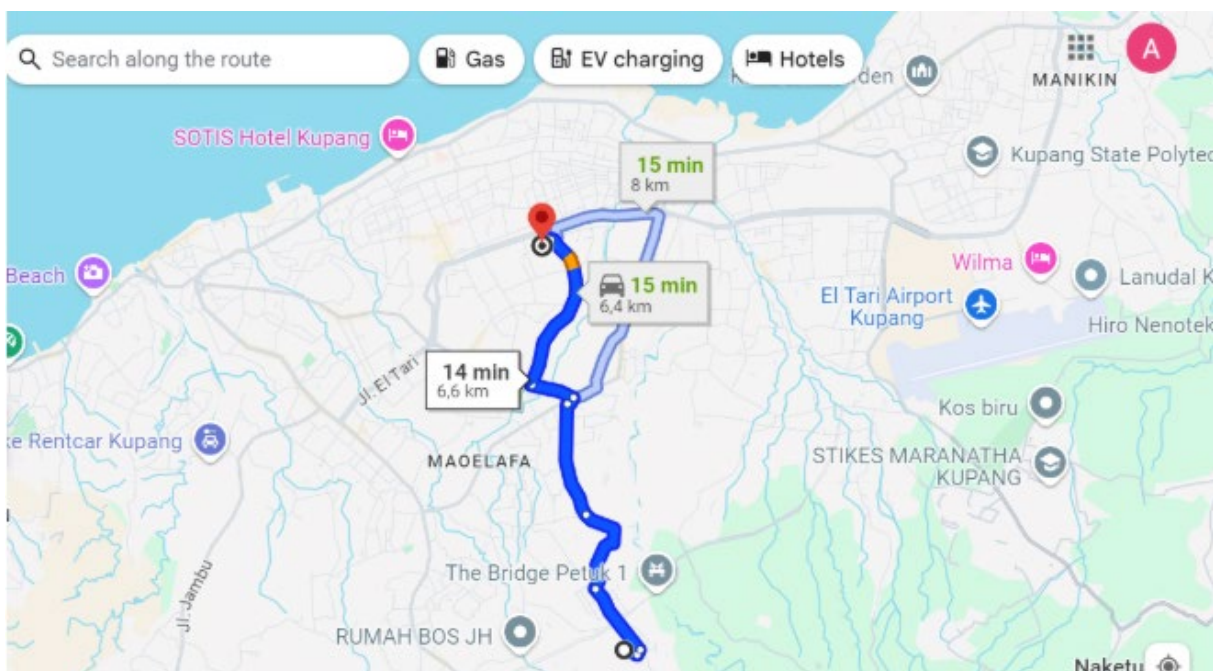
Edukasi ini lebih menekankan pada upaya untuk mengubah kelompok sasaran untuk berperilaku sehat terutama pada aspek kognitif (pengetahuan), sehingga pengetahuan kelompok sasaran sesuai dengan apa yang telah diharapkan. Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah untuk tercapainya perubahan perilaku dalam membina perilaku sehat, lingkungan sehat serta berperan aktif dalam upaya membangun derajat kesehatan yang optimal, baik pada individu, keluarga maupun masyarakat.

Paroki St. Asumpta belum pernah memberikan edukasi kesehatan prakonsepsi dalam kegiatan kursus pranikah dan berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa masih ada calon pengantin dengan status gizi kurus, Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan anemia. Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan mitra tersebut, mendorong tim pengabdian untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Paroki St. Asumpta Kota Kupang.

Tabel 1. Permasalahan Mitra

No	Permasalahan	Solusi
1.	Belum pernah dilakukan penilaian status gizi	Pengukuran Antropometri(IMT, Lingkar lengan atas dan), status anemia
2	Pengetahuan yang kurang mengenai gizi prakonsepsi	Edukasi gizi seimbang menggunakan leaflet

Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan calon pengantin mengenai gizi prakonsepsi dan melakukan penilaian status gizi. Berikut adalah gambar lokasi kegiatan:



Gambar 1. Lokasi kegiatan

Gambar 1 menunjukkan jarak dari Poltekkes Kemenkes Kupang menuju lokasi pengabdian masyarakat dapat ditempuh dalam waktu 15 menit. Lokasi kegiatan terletak di Paroki St.Asumpta, Kota Kupang.

2. METODE

a. Metode kegiatan

Metode pengabdian yang digunakan adalah metode *Participatory Action Research* (PAR). Metode PAR ini adalah pendekatan yang melibatkan kolaborasi aktif antara pengabdian dan partisipan dalam setiap tahapan pengabdian (Herlinda et al., 2024). Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 jenis kegiatan: 1). Edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet, 2). Penilaian antropometri dan pengukuran Hemoglobin.

b. Peserta kegiatan

Peserta pada kegiatan ini adalah calon pengantin yang terdaftar mengikuti kursus pranikah di paroki St. Asumpta Kota Kupang yang dilaksanakan pada bulan Mei 2024 yang berjumlah 30 orang.

c. Langkah-langkah pelaksanaan:

Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahap antara lain pra kegiatan, advokasi, pengukuran Berat Badan, Tinggi Badan, Lingkar Lengan Atas dan Pemeriksaan Hemoglobin. Edukasi gizi seimbang menggunakan buku saku, evaluasi dan pelaporan yang diuraikan sebagai berikut:

1) Pra Kegiatan

Kegiatan meliputi penyusunan proposal yang diawali dengan diskusi dengan tim pengabdian untuk menentukan tema kegiatan, dan kemudian mengumpulkan referensi sebagai bagian dari proses penyusunan proposal

2) Advokasi

Advokasi dilakukan dengan mengunjungi petugas kursus pranikah untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan selama pengabdian dan kondisi lapangan terkait. Tujuan advokasi adalah untuk memberikan sosialisasi mengenai bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Tujuan yang ingin dicapai adalah meningkatkan pengetahuan catin mengenai gizi seimbang bagi kesuburan/fertilitas dan pada akhirnya nanti akan meningkatkan status gizinya.

3) Edukasi Gizi

Setelah melakukan advokasi dan memperoleh izin dari pihak paroki, maka tim pengabdian melakukan edukasi gizi sesuai dengan waktu yang telah disepakati Bersama. Edukasi gizi yang dilakukan dengan alat bantu *buku saku* yang berisi kesehatan prakonsepsi dan contoh sumber makanan fertilitas. Sebelum melakukan edukasi gizi, terlebih dahulu diberikan pre test untuk mengukur pengetahuan catin tentang gizi prakonsepsi. (Msemo, 2018) Kemudian setelah itu, catin diberikan post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan mengenai gizi prakonsepsi. Gizi prakonsepsi adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang dibutuhkan tubuh untuk meningkatkan fertilitas. (Ningsih, 2018)

Pengukuran pengetahuan mengenai gizi prakonsepsi dilakukan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan SPSS 26.

4) Penilaian Status Gizi

Selain memberikan edukasi gizi seimbang, tim pengabdian juga melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan menggunakan stadiometer. LiLA menggunakan pita LiLA dan status anemia menggunakan test HB.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Calon Pengantin

Berikut ditampilkan karakteristik calon pengantin yang dikategorikan berdasarkan usia, Pendidikan dan pekerjaan.

Tabel 2. Karakteristik catin

Karakteristik	n	%
Usia:		
20-35 tahun	22	73,3
>35 tahun	8	26,7
Pendidikan:		
Tamat SMA	10	33,3
Tamat PT	20	66,7
Pekerjaan:		
IRT/Belum bekerja	8	26,7
Wiraswasta	12	40
Guru/Honorar	10	33,3

Peserta yang hadir pada kegiatan pengabdian ini sebanyak 30 catin yang berusia 20-35 tahun sebanyak 22 (73,3%), sebagian besar tamat perguruan tinggi 20 (66,7%) dan bekerja sebagai wiraswasta 12 (40%).

b. Penilaian status gizi

Berikut adalah hasil penilaian status gizi calon pengantin berdasarkan indikator (IMT, LiLA dan Hb).

Tabel 3. Hasil penilaian status gizi calon pengantin berdasarkan indikator (IMT, LiLA dan Hb)

Status Gizi	n	%
IMT		
Normal	25	83,3
Kurus	5	16,7
LiLA		
KEK	5	16,7
Tidak KEK	25	83,3
Hb		
Anemia	7	23,3
Tidak Anemia	23	76,7
Total	30	100

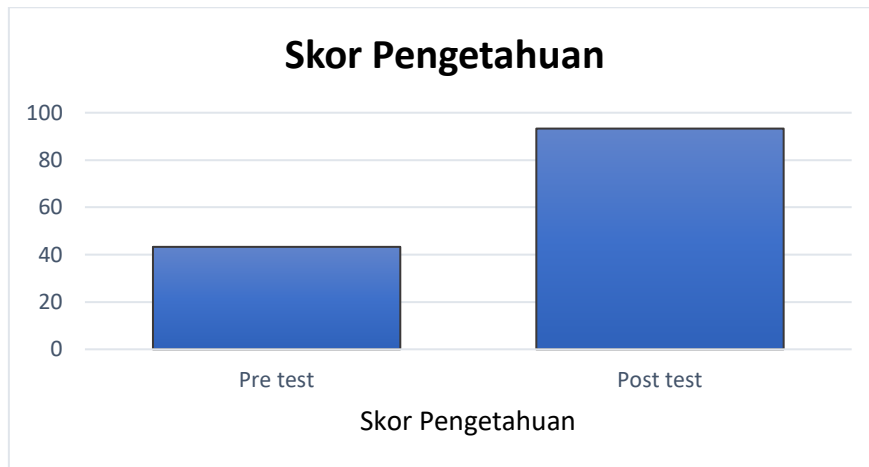
Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar catin berstatus gizi normal menurut IMT (83,3%), Tidak KEK (83,3%) dan Tidak anemia (76,7%). Namun terdapat 16,7% yang kurus dan KEK serta 23,3 % mengalami anemia



Gambar 2. Pengukuran status gizi Catin

c. Pengetahuan catin tentang gizi prakonsepsi

Berikut adalah hasil skor pengetahuan catin setelah diberikan edukasi gizi prakonsepsi pada kegiatan ini:



Gambar 3. Skor pengetahuan responden sebelum dan setelah pemberian materi

Dari Gambar 3 di atas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi gizi prakonsepsi menggunakan media buku saku. Sebelum pemberian edukasi, calon pengantin yang menjawab pertanyaan dengan benar sebanyak 43,3% dan mengalami peningkatan menjadi 93,3% setelah mendapatkan edukasi.



Gambar 4. Edukasi gizi prakonsepsi

Peserta yang hadir pada kegiatan pengabdian ini sebanyak 30 catin yang berusia 20-35 tahun sebanyak 22 (73,3%), sebagian besar tamat perguruan tinggi 20 (66,7%) dan bekerja sebagai wiraswasta 12 (40%). Adapun hasilnya yaitu terjadi peningkatan pengetahuan catin mengenai gizi prakonsepsi setelah diberikan edukasi gizi menggunakan buku saku dari 43,3% menjadi 93,3%. Kegiatan ini sejalan dengan penelitian Jun yang mengatakan bahwa media buku saku dapat meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi dengan media buku saku ditunjukkan dengan nilai $p < 0,001$ dengan rata-rata nilai pre test 47,71 menjadi 76,29 post test (Jun, 2017). Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh (Willia Novita Eka, 2020) yang melakukan penyuluhan dengan media tiga dimensi menunjukkan hasil bahwa media tersebut efektif terhadap perubahan pengetahuan tentang stunting di Puskesmas Rawasari kota Jambi dengan nilai $p:0,000$ (Willia Novita Eka, 2020). Media buku saku juga efektif digunakan dalam konseling. Seperti pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Nilakesuma et al., 2023) yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil setelah dilakukan konseling gizi menggunakan media buku saku yaitu dari 44% menjadi 53% (Nilakesuma et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi mengenai PHBS dengan p -value sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh antara asuhan keluarga dengan bantuan buku saku PHBS terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Dusun Ngangkruk, Desa Selokaton, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar (Fatmasari, 2020).

Hasil penelitian lainnya tercatat bahwa terdapat perbedaan pengetahuan setelah diberikannya edukasi mengenai anemia dengan peningkatan pengetahuan dimana sebelum edukasi didapatkan sebagian besar berkategori cukup 63,8% dan setelah pemberian edukasi didapatkan kategori baik sebesar 70%, hal ini berarti terdapat pengaruh pemberian edukasi terhadap tingkat pengetahuan ibu. Selain itu, terdapat efektivitas media buku saku terhadap pengetahuan ibu yang mana didapatkan skor p -value $0,000 < 0,05$ yang berarti media buku saku efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai anemia (Rohmatika et al., 2022).



Gambar 5. Foto Bersama

Peningkatan pengetahuan yang terjadi diperoleh melalui edukasi/penyuluhan yang dilakukan disertai dengan komunikasi dua arah yaitu komunikator (tim pengabdian) memberikan kesempatan bagi peserta untuk memberikan umpan balik dari materi yang diberikan. Peningkatan pengetahuan akan diikuti oleh perubahan sikap dan perilaku (Nurmala et al., 2018).

Melalui kegiatan ini juga dilakukan penilaian status gizi pada calon pengantin. Pada Tabel 3 dapat dilihat terdapat 16,7% catin kurus dan KEK serta 23,2% mengalami anemia. Calon pengantin sebagian besar berusia 20-35 tahun yang mana usia ini merupakan persiapan menuju periode konsepsi yang sehat dan aman. Status gizi pada kelompok Calon pengantin usia tersebut harus diperhatikan karena kualitas kesehatan konsepsi bermula dari prakonsepsi yang sehat pula. Hal ini dikarenakan pada usia berisiko (<20 tahun dan >35 tahun) memungkinkan berisiko lebih besar mengalami anemia, pertumbuhan janin terhambat dan persalinan premature. Meskipun usia 40 tahun perempuan masih dapat hamil, namun terjadinya penurunan fertilitas (Umami & Desmukh, 2019).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, edukasi gizi prakonsepsi menggunakan buku saku dapat meningkatkan pengetahuan catin tentang gizi seimbang dan zat makanan yang mendukung peningkatan fertilitas sebanyak 93,3 %. Saran: diperlukan upaya edukasi gizi secara kontinyu dan pemantauan status gizi secara berkala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang atas bantuan biaya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2017). Usia Pernikahan Ideal 21-25 Tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Kalimantan Timur.
- Deshmukh, P., Gupta, S. S., Bharambe, M. S., Dongre, A. R., Maliye, C., Kaur, S., et al. (2019). Nutritional Status of Adolescents in Rural Wardha. *Indian Journal of Pediatrics:139-141*.
- Fatmasari, N. (2020). Pengaruh Asuhan Keluarga dengan Bantuan Buku Saku PHBS terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Dusun Ngangkruk, Desa Selokaton, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar.
- Fillah Fithra Dieny, Ayu Rahadiyanti, Dewi Marfu'ah K. (2019). *Gizi Prakonsepsi*. Bumi Medika.ISBN 978-602-6711-07-6
- Juin, R. (2017). Pengaruh Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Siring Kota Samarinda. *Jurnal Ilmu Keperawatan, 5(2), 100–107*.
- Kemendes. (2021). Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021. In Litbang Kemendes RI. <https://doi.org/10.36805/bi.v2i1.301>.
- Msemu, O. A., Bygbjerg, I. C., Møller, S. L., Nielsen, B. B., Ødum, L., Perslev, K., Schmiegelow, C. (2018). Prevalence and risk factors of preconception anemia: A community based cross sectional study of rural women of reproductive age in northeastern Tanzania. *PLoS ONE, 13(12), 1–18*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208413>.
- Nilakesuma, F., Siregar, D., & Lubis, R. (2023). Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Melalui Konseling Gizi Menggunakan Media Buku Saku di Wilayah Kerja Puskesmas Marindal Tahun 2023. *Jurnal Abdimas Mutiara, 8(2), 145–150*.
- Ningsih, T., & Husna, A. (2022). the Effectiveness of Nutrition Education on Increasing Knowledge of the Prospective Bride. *Morfai Journal, 2(2), 223– 228*.
- Nurmala, I., Widyawati, M. N., & Widyasih, H. (2018). Health Education Model Based on Local Culture to Improve Knowledge, Attitude, and Behavior in Reproductive Health. *Amerta Nutrition, 2(2), 100–106*. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.100-106>.
- Rohmatika, D., Prastyoningsih, A., Nurlaly, A. F., Hapsari, E., Widyastutik, D., & Wijayanti, W. (2022). Media Buku Saku (Pamil) Upaya Pencegahan Anemia Kehamilan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 175–180*.
- Saleh, Asmulyati; Salimo, Harsono; Sulaeman, Endang Sutisna. (2019). Relationship of Gestational Age, Folic Acid Intake and Haemoglobin Level of Third-Trimester Pregnancy with Infant Birth Weight in Ende Regency, East Nusa Tenggara Province, Indonesia. *Indian Journal of Public Health Research & Development . Sep2019, Vol. 10 Issue 9, p953-957. 5p*.
- Umar, F., & Tabang, S. (2018). Pengembangan Media Edukasi Anemia Gizi dan Kekurangan Energi Protein (KEK) bagi Calon Pengantin di Kantor Urusan Agama Kota Parepare. *Jurnal Kesehatan Bung, 8(1), 1–12*.
- Umami, Riza. Sutrisno. (2019). Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin Melalui Bimbingan Pranikah Di Kua Kaliwates Kabupaten Jember. Vol 3 No 2 (2019): *Jurnal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*. DOI: [https://doi.org/10.31290/j.idaman.v\(3\)i\(2\)y\(2019\).page:77%20-%2081](https://doi.org/10.31290/j.idaman.v(3)i(2)y(2019).page:77%20-%2081).
- Willia, N. E. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2019. *Jurnal Kesmas Jambi, 4(1), 23–27*.
- Yulivantina, E.V., Mufdlilah, M., & Herlin, F. K. (2021). Pelaksanaan Skrining Prakonsepsi Pada Calon Pengantin Perempuan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi 8(1): 47*.