

Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah

Kusuma Intan Setianing Fifit¹, Ida Sofiyanti², Vivin Mustika³, Cinta Nashita⁴, Diens Nanda Ela Permana⁵, Fathul Mujahidah⁶, Tesa Dwiputri Rahmadhani⁷

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kusumaintan841@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vivinmw21@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, cintanashita07@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, diensnanda5@gmail.com

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fathulmujahidah@gmail.com

⁷Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, dwiputritesa15@gmail.com

Korespondensi Email : diensnanda5@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

Kata Kunci: Gizi,
Prakonsepsi,
Pengetahuan, Sikap,
Pranikah

Keywords: Women,
Nutrition

Abstract

Women of Reproductive Age (WUS) are women who are in the age period between 15-49 years. Premarital women who are part of the WUS group need to prepare adequate nutrition for their bodies, because as prospective mothers, optimal nutrition for premarital women will affect the growth and development of the fetus, the health condition of the babies born and safety during the delivery process. The pre-marital period can be associated with the pre-conception period, because after marriage women will immediately undergo the conception process. The preconception period is the period before pregnancy. The importance of maintaining adequate nutrition for premarital women before pregnancy is because good nutrition will support the optimal function of the reproductive organs, such as the smooth process of egg maturation, the production of good quality egg cells, and the perfect fertilization process. Good nutrition can also play an important role in providing nutritional reserves for the growth and development of the fetus. For expectant mothers, adequate and balanced nutrition will affect overall health conditions during conception and pregnancy and will be able to break the chain of malnutrition problems during pregnancy. Knowledge of nutrition plays an important role in fulfilling one's nutritional adequacy. The level of knowledge will encourage someone to have optimal abilities in the form of knowledge and attitudes. Lack of knowledge about nutrition influence someone in understanding the concepts and principles as well as information related to nutrition. Efforts to increase knowledge can be done by providing nutrition education. Nutrition education encourages a person in the form of knowledge and changes in attitude. The purpose of this literature review is to assess the knowledge and attitudes

of pre-marital women before and after being given preconception nutrition counseling. The research method used in this study is a literature review. Article searches were carried out on Google Scholar and Pubmed with the keywords preconception nutrition and knowledge for premarital women. The selected articles are articles in Indonesian and English which were published from 2018 to 2022 in five journals that can be accessed in full text in pdf format. The results showed that the role of preconception nutritional counseling in this study significantly increased the sample's knowledge. The results showed that there were differences before and after the intervention. The results of the analysis showed that there was an increase in the average value of the sample's knowledge before and after being given counseling.

Abstrak

Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang berada dalam periode umur antara 15-49 tahun. Wanita pranikah merupakan bagian dari kelompok WUS perlu mempersiapkan kecukupan gizi tubuhnya, karena sebagai calon ibu, gizi yang optimal pada wanita pranikah akan mempengaruhi tumbuh kembang janin, kondisi kesehatan bayi yang dilahirkan dan keselamatan selama proses melahirkan. Masa pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi, karena setelah menikah wanita akan segera menjalani proses konsepsi. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan. Adapun pentingnya menjaga kecukupan gizi bagi wanita pranikah sebelum kehamilan disebabkan karena gizi yang baik akan menunjang fungsi optimal alat-alat reproduksi seperti lancarnya proses pematangan telur, produksi sel telur dengan kualitas baik, dan proses pembuahan yang sempurna. Gizi yang baik juga dapat berperan penting dalam penyediaan cadangan gizi untuk tumbuh-kembang janin. Bagi calon ibu, gizi yang cukup dan seimbang akan memengaruhi kondisi kesehatan secara menyeluruh pada masa konsepsi dan kehamilan serta akan dapat memutuskan mata rantai masalah kekurangan gizi pada masa kehamilan. Pengetahuan mengenai gizi berperan penting dalam pemenuhan kecukupan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang memiliki kemampuan yang optimal berupa pengetahuan dan sikap. Kurangnya pengetahuan terhadap gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memahami konsep dan prinsip serta informasi yang berhubungan dengan gizi. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan gizi. Pendidikan gizi mendorong

seseorang berupa pengetahuan, dan perubahan sikap. Tujuan literatur review ini adalah untuk menilai pengetahuan dan sikap wanita pranikah sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi prakonsepsi. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review. Penelusuran artikel dilakukan pada Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci gizi prakonsepsi dan pengetahuan untuk wanita pranikah. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2018 sampai dengan 2022 sebanyak lima jurnal yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran konseling gizi prakonsepsi dalam penelitian ini signifikan meningkatkan pengetahuan sampel, didapatkan hasil bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil analisis menunjukkan, terjadi peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sampel sebelum dan sesudah diberikan konseling.

Pendahuluan

Masa pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi, karena setelah menikah wanita akan segera menjalani proses konsepsi. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan. Periode prakonsepsi adalah rentang waktu dari tiga bulan hingga satu tahun sebelum konsepsi dan idealnya harus mencakup waktu saat ovum dan sperma matur, yaitu sekitar 100 hari sebelum konsepsi. Status gizi WUS atau wanita pranikah selama tiga sampai enam bulan pada masa prakonsepsi akan menentukan kondisi bayi yang dilahirkan. Prasyarat gizi sempurna pada masa prakonsepsi merupakan kunci kelahiran bayi normal dan sehat (Susilowati dkk.2016).

Kementeria Kesehatan RI (2010) mendefinisikan bahwa Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang berada dalam periode umur antara 15-49 tahun. Wanita pranikah merupakan bagian dari kelompok WUS perlu mempersiapkan kecukupan gizi tubuhnya, karena sebagai calon ibu, gizi yang optimal pada wanita pranikah akan mempengaruhi tumbuh kembang janin, kondisi kesehatan bayi yang dilahirkan dan keselamatan selama proses melahirkan (Paratmanitya dkk. 2012).

Kecukupan gizi selama periode prakonsepsi penting untuk menjaga kondisigizi tubuh sehingga dapat menunjang fungsi alat reproduksi secara optimal dan dapat berperan penting dalam penyediaan cadangan gizi untuk tumbuh kembang janin. Adapun pentingnya menjaga kecukupan gizi bagi wanita pranikah sebelum kehamilan disebabkan karena gizi yang baik akan menunjang fungsi optimal alat-alat reproduksi seperti lancarnya proses pematangan telur, produksi sel telur dengan kualitas baik, dan proses pembuahan yang sempurna (Susilowati & Kuspriyanto, 2016).

Banyaknya permasalahan yang muncul pada ibu dan bayi menunjukkan pentingnya pemahaman pengetahuan tentang kehamilan untuk wanita yang akan mengalami periode kehamilan setelah menikah. Kesadaran tentang pentingnya gizi prakonsepsi untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan generasi berikutnya perlu ditumbuhkan. Pemberian intervensi berupa pendidikan gizi dan promosi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku yang menuju kearah untuk mengurangi risiko masalah kesehatan. Kurang energi kronik (KEK) masih merupakan masalah gizi utama yang sering menimpa WUS. Seseorang dapat dikatakan KEK apabila hasil dari pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) dibawah 23,5 cm. Prevalensi KEK pada WUS di Indonesia menurut Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM) tahun 2016

menunjukkan angka sebesar 20,97%. Dampak dari wanita pranikah yang menderita KEK antara lain dapat mengakibatkan terjadinya anemia, kematian pada ibu pada saat melahirkan, kematian janin, bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, lahir cacat hingga kematian pada bayi (Stephanie dkk. 2016).

Di Jawa Tengah pada tahun 2018 dari data kematian ibu didapatkan hasil sebesar 57, 24 % kematian maternal terjadi pada waktu nifas, 25, 42 % pada waktu hamil, dan sebesar 17,38 % pada waktu persalinan sedangkan data AKB sebesar 8,37/1.000 KH (Dinkes Prof Jateng, 2018). Menurut World Health Organization (WHO) mendefinisikan bahwa bayi yang dikatakan BBLR adalah bayi yang terlahir dengan berat kurang dari 2500 gram (WHO, 2014). Di Indonesia sendiri prevalensi BBLR pada tahun 2018 mencapai 6,2% mengalami kenaikan dari tahun sebelumnya yaitu 2013 sebanyak 5,7% (Risikesdas, 2018).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi status gizi wanita pranikah sebelum kehamilan Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah umur, pendidikan, dan status gizi. Sedangkan selama kehamilan beberapa faktor yang mempengaruhi adalah frekuensi kehamilan, derajat aktivitas fisik, komplikasi penyakit saat hamil, kondisi psikologis dan asupan pangan (Badriah dan Fauziyah 2012).

Pengetahuan mengenai gizi berperan penting dalam pemenuhan kecukupan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang memiliki kemampuan yang optimal berupa pengetahuan dan sikap. Kurangnya pengetahuan terhadap gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memahami konsep dan prinsip serta informasi yang berhubungan dengan gizi (Siwi, 2009). Pendidikan gizi merupakan suatu proses berkelanjutan dalam menambah pengetahuan individu tentang gizi, dengan tujuan untuk mendorong perubahan sikap dan perilaku terkait makanan dan gizi (Supariasa, 2012).

Dalam pendidikan gizi terdapat berbagai macam metode antara lain metode ceramah dan audio visual. Pendidikan gizi metode ceramah merupakan cara yang digunakan untuk menyampaikan pesan terkait gizi secara lisan. Pendidikan gizi metode audio visual adalah cara penyampaian materi atau pesan terkait gizi dengan menggunakan teknologi dalam bentuk suara dan gambar, sehingga penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran. Metode ceramah sangat umum digunakan tetapi memiliki kelemahan yaitu komunikasi satu arah lebih dominan dan peserta cenderung pasif, sehingga membuat proses pendidikan gizi menjadi monoton dan menimbulkan kebosanan (Maduretno, Wirawan & Setijowati, 2015). Di sisi lain, metode audio visual merupakan metode yang dapat mengungkapkan objek dan peristiwa seperti keadaan sesungguhnya, sehingga penerima pesan dapat memahami secara utuh dan lebih bermakna (Supariasa, 2012).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan landasan teori yang bisa mendukung pemecahan masalah yang sedang diteliti yaitu pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap wanita pranikah.

Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review*. Penelusuran artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci gizi prakonsepsi dan pranikah. Hasil penyaringan terhadap judul, abstrak dan full text dengan kata kunci “konseling gizi, prakonsepsi, pranikah” didapatkan bahwa ada 28 original artikel yang sesuai dengan tema dan selanjutnya akan dilakukan telaah dalam literatur review ini adalah 8 artikel yang penelitiannya dilakukan pada tahun yang berbeda dan tipe studi yang akan diidentifikasi adalah *cross sectional* dengan metode penelitian *quasi experiment*, deskriptif. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2018 sampai dengan 2022 sebanyak 8 artikel (4 artikel internasional dan 4 artikel nasional) yang dapat diakses fulltext dalam format pdf serta telah dilakukan kritisi pada seluruh artikel tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (*data base*) dengan menggunakan kata Pengaruh konseling gizi prakonsepsi pada pasangan calon pengantin. Artikel yang digunakan dan memenuhi kriteria sebanyak lima artikel yang memuat 4 artikel internasional dan 4 artikel nasional. Berikut daftar jurnal yang ditemukan diuraikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Judul dan Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Peningkatan pengetahuan gizi prakonsepsi dengan buku saku berbasis android dalam pembinaan pranikah di KUA Gresik Methania Nanda Agustine & Siti Sulandjari	Jenis penelitian ini menggunakan metode Quasi experimental dengan desain non-equivalent control group, dimana terdapat 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian sebanyak 60 calon pengantin wanita di Kabupaten Gresik. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis statistic.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan buku saku gizi berbasis android dapat meningkatkan penguasaan pengetahuan gizi prakonsepsi pada calon pengantin di Kabupaten Gresik dan lebih baik dibandingkan dengan penggunaan buku saku biasa.
2	Pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap wanita pranikah di kecamatan Batang Kuis Lusyana Gloria Doloksaribu & Abdul Malik Simatupang	Metode penelitian ini adalah Quasy Eksperiman dengan desain one grup pre test- post test. Teknik pengambilan sampel adalah dengan total sampling. Jenis dan cara pengumpulan data menggunakan data primer dan data skunder.	Hasil penelitian ini menunjukkan peran konseling gizi prakonsepsi dalam penelitian ini signifikan meningkatkan sikap sampel. Hasil uji T-dependent didapatkan hasil bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan nilai signifikan diperoleh ($p=0.001$) yang artinya ada pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap sikap sampel.
3.	Pengaruh pendidikan kesehatan pranikah terhadap pengetahuan dan sikap calon pengantin di lubuk begalung padang Dewi Susanti, Yefrida Rustam, Alsri, Windra Doni	Jenis penelitian menggunakan quasy eksperimen dengan rancangan pretest-posttest design. Penelitian dilakukan di KUA Kecamatan Lubuk Begalung pada bulan April-Juni 2017. Populasi dalam penelitian ini calon pengantin yang datang ke KUA Kecamatan Lubuk Begalung selama waktu	Hasil penelitian terhadap 38 calon pengantin menunjukan bahwa 31,6% responden berpengetahuan rendah sebelum pendidikan pranikah dan 97,4% berpengetahuan tinggi setelah pendidikan pranikah, 76,3% bersikap negative sebelum pendidikan pranikah. Ada pengaruh pendidikan pranikah terhadap

No	Judul dan Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
		penelitian sebanyak 19 pasangan yang diambil secara purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang diberikan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan komputer	pengetahuan dan sikap calon pengantin (p value 0,001 dan 0,013) Kesimpulan ada pengaruh pendidikan kesehatan pranikah terhadap pengetahuan dan sikap calon pengantin di Kecamatan Lubuk Begalung Padang
4	Efektivitas pendidikan gizi metode ceramah dan audio visual terhadap pengetahuan dan sikap tentang pencegahan stunting pada wanita usia subur Pranikah Dwi Hartanti	Penelitian dengan desain true experimental dengan rancangan one group pretes-posttest design. Sampel adalah mahasiswi perempuan Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo sebanyak 77 subyek dengan rentang usia 18-25 tahun.	Hasil dari penelitian ini terdapat peningkatan skor pengetahuan dan sikap kearah positif setelah diberikan intervensi. Terdapat pengaruh yang bermakna terhadap rerata skor pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah intervensi.
5	The Influence Of Preconceptional Nutrition Counseling On Knowledge And Attitude Of Women Of Reproductive Age Devi Lukiana & Titin Eka Sugianti	Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita usia subur yang akan menikah. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan purposive sampling dengan jumlah sampel 81 orang. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan paired sample test.	Hasil dari penelitian ini yaitu sebagian besar WUS sebelum diberikan penyuluhan memiliki pengetahuan cukup sebesar 64,2% dan setelah diberikan penyuluhan 85,2% memiliki pengetahuan baik. Sedangkan sikap sebelum diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar negatif sebanyak 5,6% dan setelah diberikan penyuluhan memiliki sikap yang positif sebesar 97,5% sehingga ada pengaruh penyuluhan gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap wanita usia subur.
6	The effectiveness of nutrition education on increasing knowledge of the prospective bride Tria Ningsih & Arfaah Husna	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy eksperimental dengan one grup pre-post test. Sampel dipilih dengan menggunakan tehnik consecutive sampling sebanyak 10 calon pengantin. Data analisis menggunakan analisis univariat dan bivariat.	Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan gizi yang dimiliki responden setelah diberikan penyuluhan. Berdasarkan hasil uji bivariat diketahui bahwa Pendidikan gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan catin (P= 0,005).

No	Judul dan Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
7	Intervention strategies to improve nutrition and health behaviours before conception Mary Barker et al. Lancet	Metode menggunakan tinjauan kuasi-sistematis terhadap uji coba nutrisi prakonsepsi dan intervensi perilaku Kesehatan untuk mengidentifikasi intervensi yang efektif dan menentukan jalur untuk menghasilkan efek. Untuk mengidentifikasi 14 study primer yang terkontrol.	Hasil penelitian tersebut memiliki efek positif dalam berbagai aspek kesehatan yaitu ada perubahan perilaku terhadap wanita prakonsepsi setelah dilakukan intervensi
8	Assessing preconception nutrition readiness among woman of reproductive age in Bantul, Indonesia : findings from baseline data analysis of a cluster randomized trial Yhona Paratmanitya, Siti Helmayanti, Detty Nurdiati, Emma C Lewis, Hamam Hadi	Metode: Penelitian ini merupakan bagian dari studi cluster randomized trial untuk meningkatkan status besi ibu hamil yang melibatkan 173 calon pengantin wanita. Data antropometri, asupan makan, dan pengetahuan tentang gizi prakonsepsi dikumpulkan oleh enumerator yang terlatih, dengan melakukan kunjungan ke rumah responden. Data kadar Hemoglobin (Hb) diperoleh melalui kuesioner. Kesiapan gizi prakonsepsi diukur menggunakan 10 indikator, yang meliputi: (1) Indeks Massa Tubuh (IMT); (2) Lingkar Lengan Atas (LILA); (3) kadar Hb; (4) asupan energi; (5) asupan protein; (6) asupan kalsium; (7) asupan zat besi; (8) asupan folat; (9) pengetahuan tentang gizi prakonsepsi; dan (10) konsumsi suplemen zat besi dan/atau asam folat.	Hasil penelitian tersebut tidak ada responden yang dapat memenuhi seluruh indikator kesiapan gizi prakonsepsi. Sebanyak 26% responden dapat memenuhi 2 indikator, dan median skor-nya adalah 3 (2.0-4.0). Kadar Hb, IMT, dan LILA merupakan 3 indikator terbanyak yang dapat dipenuhi, sementara asupan kalsium, zat besi, dan folat merupakan 3 indikator yang paling sedikit dapat dipenuhi oleh responden.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari delapan artikel yang didapatkan hasil bahwa: Masa Prakonsepsi dan Pranikah

Pernikahan dilakukan untuk mencapai ketentraman dan kebahagiaan yang berdasarkan kasih sayang sehingga setiap anggota keluarga/pasangan merasakan ketentraman, kenyamanan, kedamaian, kebahagiaan dan kesejahteraan sehingga tercapai kehidupan yang lebih baik dan dinamis. Pernikahan merupakan salah satu tugas perkembangan dewasa awal. Beberapa hal tersebut berupa pemikiran dan perasaan antara

mengambil keputusan untuk menikah atau menunda menikah, merencanakan waktu yang tepat untuk menikah, komunikasi, masalah keuangan serta masalah kesehatan dan seks. (Augustine & Sulandjari 2021)

Prakonsepsi merupakan salah satu penentu kelancaran dari proses kehamilan hingga melahirkan nantinya. Masa pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi, karena setelah menikah wanita akan segera menjalani proses konsepsi. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan. Periode prakonsepsi adalah rentang waktu dari tiga bulan hingga satu tahun sebelum konsepsi dan idealnya harus mencakup waktu saat ovum dan sperma matur, yaitu sekitar 100 hari sebelum konsepsi. (Doloksaribu & Simatupang, 2019)

Wanita prakonsepsi adalah wanita yang sudah memasuki usia dewasa, atau dapat dikatakan wanita usia subur (WUS). Rentang usia WUS adalah 15-49 tahun. Kebutuhan gizi pada WUS tentunya mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan kebutuhan semasa bayi dan anak-anak. Gizi yang mempengaruhi pada masa prakonsepsi adalah karbohidrat, lemak, protein, asam folat, beberapa kelompok vitamin seperti vitamin A, E, dan B12, serta mineral seperti zinc, besi, kalsium, dan omega-3. Asupan gizi yang cukup dan status gizi yang baik dari ibu penting untuk perkembangan optimal janin. Konsumsi sumber makanan yang bervariasi adalah penting sebelum pembuahan dan selama kehamilan. (Doloksaribu & Simatupang, 2019)

Pendidikan kesehatan calon pengantin sangat berperan penting untuk meningkatkan bekal calon pengantin salah satunya adalah pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan seksual. Calon pengantin perlu dibekali pengetahuan yang cukup tentang kesehatan reproduksi dan seksual serta terkait informasi yang belum ada sehingga perlu diberikan pendidikan kesehatan. Dimana dengan pemahaman yang cukup mengenai kesehatan pranikah, calon pengantin dapat menjalani pernikahan yang sehat dan aman. Calon pengantin perlu dibekali pengetahuan yang cukup tentang kesehatan Pranikah dan hak-hak Pranikah sehingga calon pengantin siap menjadi seorang ibu dan seorang ayah. Pendidikan kesehatan pranikah meliputi beberapa materi yaitu kesehatan reproduksi, sesuai pranikah, persiapan kehamilan awal setelah menikah, aspek psikologis. (Paratmanitya, Hadi & Susetyowati. (2012)

Gizi Prakonsepsi

Status gizi menjadi salah satu kunci tercapainya kesehatan pada masa konsepsi, seperti mendukung pertumbuhan janin dan perkembangan otak yang optimal, pencegahan dini risiko tinggi kehamilan, cacat lahir, lahirnya bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), dan risiko penyakit kronis pada masa dewasa hal ini karena kondisi kesehatan selama kehamilan menciptakan kondisi metabolisme yang spesifik untuk memproduksi plasenta, jaringan janin, dan volume darah yang disediakan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Dieny, 2019).

Hasil dari penelitian Yhona Paratmanitya dkk (2020) jumlah wanita usia subur yang siap gizi untuk memasuki masa kehamilan sangat rendah. Indikator kesiapan gizi prakonsepsi yang belum terpenuhi meliputi indikator terkait asupan zat gizi mikro. Sebaliknya, indikator yang sudah dipenuhi oleh sebagian besar peserta seperti status gizi, MUAC, dan kadar Hb, harus tetap diprioritaskan untuk menjamin kehamilan yang sehat. Meskipun faktor sosio-demografi secara statistik tidak berhubungan signifikan dengan kesiapan gizi prakonsepsi, temuan penelitian ini menggambarkan bahwa wanita dengan usia lebih muda usia, yang menganggur, dan berpenghasilan rendah, menunjukkan skor kesiapan nutrisi prakonsepsi yang sedikit lebih rendah. Studi saat ini menunjukkan bahwa program perawatan kesehatan prakonsepsi yang lebih serius dilaksanakan untuk mempersiapkan wanita untuk kehamilan yang sehat. Pendidikan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya persiapan gizi prakonsepsi pada wanita usia subur yang sedang merencanakan kehamilan.

Menurut (Doloksaribu, 2019) ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seorang wanita sebelum hamil. Faktor mempengaruhi adalah usia, pendidikan, dan status gizi. Sedangkan selama kehamilan beberapa faktor yang mempengaruhi adalah frekuensi kehamilan, derajat aktivitas fisik, komplikasi penyakit selama kehamilan, kondisi psikologis dan asupan makanan. Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam pemenuhan kecukupan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang untuk memiliki kemampuan yang optimal berupa pengetahuan dan sikap. Kurangnya pengetahuan gizi akan mempengaruhi pemahaman seseorang terhadap konsep dan prinsip serta informasi yang berkaitan dengan gizi. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan gizi. Pendidikan gizi mendorong seseorang berupa pengetahuan dan perubahan sikap.

Pendidikan tersebut dapat disampaikan melalui penyuluhan sehingga pengetahuan calon pengantin tentang kesehatan reproduksi dapat meningkat. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan dengan menanamkan keyakinan pada calon pengantin agar tidak hanya tahu dan mengerti tetapi juga sadar, mau, dan bisa melakukan anjuran yang terkait dengan kesehatan reproduksi. Penyampaian pendidikan kesehatan untuk calon pengantin dapat disertai dengan pemberian media tertentu yang akan memaksimalkan calon pengantin dalam menyerap informasi (Dewi, 2012).

Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah
Berikut data pengetahuan dan sikap wanita pranikah menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lusyana Gloria, dkk, 2019).

Pengetahuan

Tabel 2. Rata-rata Nilai Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah Konseling

Tingkat pengetahuan	Sebelum konseling		Sesudah konseling	
	N	%	N	%
Baik	1	3,3	21	70,0
Cukup	16	53,3	8	26,7
Kurang	13	43,3	1	3,3
Total	30	100	30	100

Kategori pengetahuan sampel sebelum diberikan konseling yang paling banyak adalah kategori cukup sebesar 53,3% dan kategori kurang sebesar 43,3% sementara kategori baik hanya sebesar 3,3%. Setelah diberikan konseling, 70,0% sampel memiliki pengetahuan kategori baik dan hanya tersisa 3,3% sampel yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang.

Sikap

Tabel 3. Rata-rata Nilai Sikap Sampel Sebelum dan Sesudah Konseling

Sikap	Nilai			
	Mean	SD	Min	Max
Sebelum konseling	23,70	2,60	18	24
Sesudah konseling	27,00	1,46	30	30
Selisih sikap	3,30*			

Tabel 3 menunjukkan rata-rata nilai sikap sampel sebelum diberikan intervensi berupa konseling adalah 23,70 dari total nilai 30. Hal ini berarti persentase pertanyaan sikap yang dapat dijawab benar oleh sampel adalah sebesar 79%. Sebelum intervensi nilai minimum yang didapat sampel adalah 18 dan nilai maksimum 24. Setelah diberikan intervensi terjadi peningkatan rata-rata nilai sikap menjadi 27,00, dengan persentase pertanyaan sikap yang dapat dijawab sampel menjadi 90%. Peningkatan ini sejalan juga

dengan peningkatan nilai minimum yang didapat sampel yaitu 30 dan nilai maksimum 30. Rata-rata nilai sikap meningkat sesudah konseling sebesar 3,30.

Hasil penelitian ini menunjukkan, peran konseling gizi prakonsepsi dalam penelitian ini signifikan meningkatkan sikap sampel. Berdasarkan uji *T-Dependent* didapatkan hasil bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil analisis menunjukkan, terjadi peningkatan rata-rata nilai sikap sampel sebelum dan sesudah diberikan konseling. Dengan nilai signifikan diperoleh $p = 0,001 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap sikap sampel.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Tria Ningsih, Arfah Husna (2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan terhadap pengetahuan gizi yang dimiliki responden setelah diberikan edukasi dan berdasarkan tes yang telah dilakukan. Hal ini tentunya sangat membantu untuk mengatasi masalah kesehatan yang satu ini yaitu stunting. Dan dapat dilihat bahwa pemberian pendidikan pengetahuan gizi kepada calon pengantin atau masyarakat pada masa prakonsepsi memberikan hasil yang sangat optimal.

Adapun kebaruan penelitian yang dilakukan oleh (Metania & Siti, 2021) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media buku saku berbasis android terhadap penguasaan pengetahuan prakonsepsi pada calon pengantin. Peneliti menyatakan bahwa buku saku berbasis android lebih meningkatkan minat dalam belajar dibandingkan dengan buku saku biasa. Peningkatan minat belajar akan berpengaruh terhadap penguasaan pengetahuan. Penggunaan buku saku berbasis android merupakan salah satu *mobile-learning*. Penggunaan *mobile-learning* memiliki kemungkinan untuk meningkatkan kualitas pendidikan dengan lebih efektif dan efisien. Pendidikan gizi dengan memanfaatkan teknologi utamanya perangkat seluler merupakan suatu inovasi penggunaan media yang baik, sehingga perangkat seluler tidak hanya digunakan dalam berkomunikasi. Pemanfaatan *mobile-learning* dalam pendidikan dapat menumbuhkan minat belajar dan meningkatkan penguasaan pengetahuan. Pengetahuan gizi prakonsepsi pada calon pengantin yang meningkat dapat menimbulkan adanya kepedulian terhadap kesehatan. Seorang wanita yang sehat dan memiliki status gizi yang normal selama periode prakonsepsi cenderung memiliki kesehatan yang sukses dan melahirkan bayi yang sehat. Sehingga pentingnya pengetahuan gizi prakonsepsi selama periode prakonsepsi untuk mengurangi risiko kesehamilan.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara konseling gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap wanita pranikah. Hal ini dikarenakan pengetahuan mengenai pentingnya gizi bagi calon ibu dapat meningkatkan kesadaran akan pemenuhan gizi sebelum ia hamil. Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang memiliki kemampuan yang optimal berupa pengetahuan dan sikap. Adanya konseling gizi prakonsepsi dapat memperluas pemikiran responden dalam menyikapi masalah serta menambah atau meningkatkan wawasan mengenai Pendidikan kesehatan pranikah. Sikap positifnya yaitu adanya keselarasan antara pengetahuan dengan sikap itu sendiri.

Adapun sarannya yaitu perlu adanya penyuluhan atau sosialisasi mengenai 4 prinsip gizi seimbang pada wanita prakonsepsi agar lebih meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang sekaligus meningkatkan praktik gizi seimbang. Dan difasilitasi buku saku 4 prinsip gizi seimbang pada wanita prakonsepsi berbasis android agar bagi yang memiliki android dapat lebih mudah dalam mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai hal tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Kami dari kelompok 1 (Topik tentang Status Gizi Prakonsepsi) mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo karena telah memberikan peluang yang sangat baik kepada kami selaku mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana untuk melakukan literatur review. Terimakasih juga kepada anggota Kelompok 1 yang telah membantu dan kita telah bekerja sama untuk menyelesaikan literatur review ini sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan. Semoga semua yang telah kita lakukan dapat bermanfaat untuk semua orang dan tentunya diri kita sendiri.

Daftar Pustaka

- Augustine, M. N. & Sulandjari, S., 2021. *Peningkatan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi dengan Buku Saku Berbasis Android dalam Pembinaan Pranikah di Kua Gresik*. Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi, 1(Volume 1, Nomor 2, Juni 2021), pp. 38-47.
- Barker, M., Dombrowski, S. U. & Coibourn, T., 2018. *Intervention strategies to improve nutrition and health behaviours before conception*. 391(10132), pp. 1749-1864.
- Dewi, & Cakrawati dan Mustika NH. (2012). *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Doloksaribu, L. G. & Simatupang, A. M., 2019. *Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah di Kecamatan Batang Kuis*. Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU, Volume 8.
- Hartanti, D., 2021. *Efektivitas Pendidikan Gizi Metode Ceramah dan Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Pencegahan Stunting pada Wanita Usia Subur Pranikah*. Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya, 5(Vol 5No 1(2021):15-26), pp. 15-26.
- Lukiana, D. & Sugiadini, T. E., 2022. *The Influence Of Preconceptional Nutrition Counseling On Knowledge And Attitude Of Women Of Reproductive Age*. International Journal of Medicine and Health (IJMH), 1(Vol.1, No.4Desember2022), pp. 01-09.
- Ningsih, T. & Husna, A., 2022. *The Effectiveness Of Nutrition Education On Increasing Knowledge Of The Prospective Bride*. Multidisciplinary Output Research For Actual and International Issue Morfai Journal, 2(Volume 2 No.2(2022)), pp. 223-228.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., & Tasnim, T. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Paratmanitya, Y. et al., 2020. *Assessing preconception nutrition readiness among women of reproductive age in Bantul, Indonesia: findings from baseline data analysis of a cluster randomized trial*. Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia, 8(2), pp. 68-79.
- Paratmanitya, Y., Hadi, H., & Susetyowati. (2012). *Citra Tubuh, Asupan Makan dan Status Gizi Wanita Usia Subur Pranikah*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 8(3), 126-134.
- RisKesDas. (2018). *Hasil utama RISKESDAS 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Supriasa, I. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Susanti, D., Doni, A. W. & Rustam, Y., 2018. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pranikah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin di Lubuk Begalung Padang*. Jurnal Sehat Mandiri, (VOL 13 NO 2 (2018):

Susilowati, & Kuspriyanto. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* . Bandung: PT. Refika Aditama.

Wungo, S. L., & Lukiana, D. (2022). The Influence Of Preconceptional Nutrition Counseling On Knowledge And Attitude Of Women Of ReproductiveAge. *Journal Of Medicine and Health*.