SUMBER INFORMASI PENGETAHUAN GIZI PRANIKAH PADA REMAJA PUTRI DI MAN I KABUPATEN KARANGANYAR

Siskana Dewi Rosita[1] , Kurnia Agustin[2*]
[1,2]Dosen Prodi D3 Kebidanan STIKes Mitra Husada Karanganyar
*Korespondensi: agustin.2208@gmail.com

ABSTRACT. *Premarital nutrition is a first step to control and monitor the nutritional status of women who will marry. Premarital nutrition is very important to consider before marriage. Because premarital nutrition is closely related to determining the nutritional status of prospective children. Good nutritional status in brides-to-be will produce healthy families and quality off spring (LPM Ibnu Sina FIK UMS, 2019). The purpose of this study was to find out about the source of adolescent information about premarital nutrition in students of MAN I Kabupaten Karanganyar. The research method used is descriptive. The location of the research was carried out in MAN I Kabupaten Karanganyar, carried out from June to September 2023. The sample used in this study was 67 respondents. Data collection is carried out by questionnaire. The results of the study found that most respondents did not know about premarital nutrition as many as 44 respondents (65.67%), and a small number of respondents already knew about premarital nutrition as many as 23 respondents (34.33%). Of the 23 respondents who already knew about premarital nutrition, most of the sources of information were obtained from health workers, namely 15 respondents (65.22%), while a small number of information sources were obtained from families of 2 respondents (8.70%).*
Keywords*: Information sources, Premarital Nutrition, Youth*

ABSTRAK. Gizi pranikah atau disebut dengan gizi sebelum menikah merupakan suatu langkah awal untuk mengontrol dan memantau status gizi perempuan yang akan menikah. Gizi pranikah sangat penting diperhatikan sebelum menikah. Karena gizi pranikah sangat berhubungan dengan penentuan status gizi calon anak. Status gizi yang baik pada calon pengantin perempuan akan menghasilkan keluarga sehat dan keturunan yang berkualitas (LPM Ibnu Sina FIK UMS, 2019). Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tentang sumber informasi remaja tentang gizi pra nikah pada siswi MAN I Kabupaten Karanganyar. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Lokasi penelitian dilaksanakan di MAN I Kabupaten Karanganyar, dilaksanakan pada bulan Juni s/d September 2023. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 67 responden. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner. Hasil penelitian didapatkan bahwa bahwa Sebagian besar responden belum mengetahui tentang gizi pra nikah sejumlah 44 responden (65,67%), dan sebagian kecil responden sudah mengetahui tentang gizi pra nikah sejumlah 23 responden (34,33%). Dari 23 responden yang sudah mengetahui tentang gizi pra nikah sebagian besar sumber informasi didapatkan dari tenaga kesehatan yaitu 15 responden (65,22%) sedangkan sebagian kecil sumber informasi didapatkan dari keluarga sejumlah 2 responden (8,70%).
Kata kunci: Sumber informasi, Gizi Pra Nikah, Remaja

PENDAHULUAN

Berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam No. 379 Tahun 2018 bahwa materi bimbingan pranikah tentang kesehatan hingga saat ini hanya mengenai kesehatan reproduksi. Namun, berdasarkan Riskesdas (2018) bahwa prevalensi kurang energi kronis (KEK) di Indonesia pada wanita usia subur (WUS) tidak hamil mencapai 14,5% dan pada ibu hamil mencapai 17,3%. Selain itu, terjadinya peningkatan anemia pada ibu hamil dari 37,1% menjadi 48,9% pada tahun 2018.

Kesehatan dan status gizi ibu prahamil dapat berpengaruh terhadap status gizi anak. Ibu yang memiliki kesehatan dan status gizi tidak normal, memiliki risiko untuk melahirkan anak dengan permasalahan gizi sejak awal kelahiran. Ibu hamil dengan kondisi kurang energi kronis (KEK) akan melahirkan anak dengan berat lahir anak < 2500 gram atau sering disebut berat bayi lahir rendah (BBLR) atau panjang badan saat lahir < 48 cm (Kemenkes, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2013), Stunting memiliki efek jangka panjang pada individu dan masyarakat, termasuk: berkurangnya perkembangan kognitif dan fisik, berkurangnya kapasitas produktif dan kesehatan yang buruk, dan peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti diabetes, penyakit jantung dan kanker. Jika hal ini terus berlanjut, diperkirakan sekitar 127 juta anak di bawah 5 tahun akan mengalami stunting pada tahun 2025. Oleh karena itu, intervensi dan tindakan lebih lanjut diperlukan untuk mencapai target the World Health Assembly untuk mengurangi jumlah stunting menjadi 100 juta di tahun 2025.

United Nations Children's Fund (UNICEF) 2013, melaporkan Indonesia berada di peringkat kelima untuk Negara dengan jumlah anak terhambat pertumbuhannya dengan perkiraan 7,7 juta balita. Secara global WHO menyatakan sekitar 45 % kematian balita karena kekurangan gizi dan Indonesia termasuk diantara 36 negara di dunia yang memberi 90% kontribusi masalah gizi dunia, serta 6,6 juta anak meninggal sebelum mencapai usia lima tahun di tahun 2012. Menurut WHO (2013) bahwa penyebab stunting pada anak dibagi 4 kategori besar, yaitu Faktor keluarga dan rumah tangga, Faktor makanan komplementer yang tidak adekuat, Faktor Air Susu Ibu (Menyusui) dan Faktor penyakit infeksi.

Gizi pranikah atau disebut dengan gizi sebelum menikah merupakan suatu langkah awal untuk mengontrol dan memantau status gizi perempuan yang akan menikah. Gizi pranikah sangat penting diperhatikan sebelum menikah. Karena gizi pranikah sangat berhubungan dengan penentuan status gizi calon anak. Status gizi yang baik pada calon pengantin perempuan akan menghasilkan keluarga sehat dan keturunan yang berkualitas (LPM Ibnu Sina FIK UMS, 2019).

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskiptif. Penelitian dilaksanakan di MAN Karanganyar pada bulan Juni s/d September 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah adalah semua siswi di MAN I Kabupaten Karanganyar. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 67 responden. Skala pengukuran menggunakan skala nominal. Teknik pengambilan data dilakukan dengan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Apersepsi Pengetahuan Gizi Pra Nikah

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sudah tahu	23	34,33
Belum tahu	44	65,67
Jumlah	67	100,00

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 bahwa sebagian besar responden belum mengetahui tentang gizi pra nikah sejumlah 44 responden (65,67%), dan sebagian kecil responden sudah mengetahui tentang gizi pra nikah sejumlah 23 responden (34,33%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi Apersepsi Pengetahuan Gizi Pra Nikah

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Orang tua	2	8,70
Tenaga Kesehatan	15	65,22
Internet/Sosial Media	6	26,09
Jumlah	23	100,00

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden yang sudah mengetahui tentang gizi pra nikah, mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan yaitu 15 responden (65,22%) sedangkan sebagian kecil sumber informasi didapatkan dari keluarga sejumlah 2 responden (8,70%)

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi Pra Nikah

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	33	49,25
Cukup	19	28,36
Kurang	15	22,39
Jumlah	67	100,00

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik sejumlah 33 responden (49,25%), dan sebagian kecil responden kurang mengetahui tentang gizi pra nikah sejumlah 15 responden (22,39%).

Wanita pranikah merupakan bagian dari wanita usia subur yang 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. Status gizi wanita pranikah selama tiga sampai enam bulan pada masa prakonsepsi akan menentukan kondisi bayi yang dilahirkan (Susilowati, 2016).

Pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya mengkonsumsi sumber makanan yang bergizi selama masa pranikah adalah satu penyebab kekurangan gizi pada wanita pranikah. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran seimbang, pola makan tidak teratur, konsumsi berlebihan terhadap satu atau beberapa jenis makanan, konsumsi junkfood dan diet yang berlebihan pada masa pranikah harus dihindari sebelum terlambat (Susilowati, 2016).

Menurut Ana Pujiastuti (2014), calon ibu yang sudah mempunyai banyak bekal sumber informasi mengenai kehamilan yang baik tentunya calon ibu akan lebih merasa tenang dan menikmati masa kehamilannya dan menganggap bahwa semua perubahan yang terjadi masih dalam fase normal. Sumber informasi adalah media yang berperan penting bagi seseorang dalam menentukan sikap dan keputusan untuk bertindak. Meningkatkan minat seseorang untuk mencari informasi dalam berbagai bentuk. Sumber informasi itu dapat diperoleh dengan bebas mulai dari teman sebaya, buku-buku, film, video, bahkan dengan mudah membuka situs-situs positif lewat internet (Taufiq, 2017).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hana Pradita Adrianto (2019) merupakan penelitian quasi eksperimen menggunakan desain one group pretest-postest yang dilakukan di KUA wilayah Kota Pariaman. Sampel terdiri dari 36 orang calon pengantin wanita. Data pengetahuan, sikap, dan praktik gizi pranikah diperoleh dari kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 38%, peningkatan sikap sebesar 1.9%, dan peningkatan praktik gizi seimbang sebesar 21.9%, sedangkan p-value pengetahuan, sikap dan praktik sebelum dan sesudah intervensi <0.05. Penyuluhan dengan media audio visual dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik tentang gizi pranikah pada wanita usia subur/calon pengantin wanita. Perlu dilakukan pendidikan gizi pranikah bagi wanita usia subur dalam mempersiapkan kehamilannya.

Dari hasil penelitian Marianawati pada 2017 bahwa berbagai metode dapat digunakan dalam Pendidikan gizi, antara lain dengan memberikan penyuluhan, konseling gizi, pemberian tablet Fe untuk meningkatkan kadar Hb dan mencegah anemia, serta penggunaan media KIE yang mudah digunakan sehingga pemantauan konsumsi tablet Fe dapat dilakukan berkelanjutan. Pemberian

materi berupa penyuluhan dan pemutaran media film dapat meningkatkan pengetahuan sasaran (siswi SMP-SMA At Taufik dan SMP-SMA Ibnu Siena), diketahui dari hasil pre test dan post test semua sasaran mengalami peningkatan pengetahuan (100%). Pemeriksaan silang dengan menggunakan hasil pemeriksaan Hb menunjukkan 32% sasaran di SMP-SMU At Taufik dan 41% sasaran di SMP-SMU Ibnu Siena mengalami Anemia.

Sumber informasi adalah media yang berperan penting bagi seseorang dalam menentukan sikap dan kepuruan untuk bertindak. Meningkatkan minat bagi seseorang untuk selalu berusaha mencari informasi dalam berbagai bentuk. Sumber informasi dapat diperoleh dengan bebas mulai dari teman sebaya, buku-buku, film, vidro bahkan dengan mudah membuka lewat situs internet. Taufia (2017)

Sumber informasi sendiri merupakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseoranng. Sumber informasi menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, media informasi untuk komunikasi massa. Sumber informasi dapat diperoleh melalui media cetak, elektronik maupun tenaga kesehatan (Notoatmojo, 2017). Contoh sumber informasi yang bisa didapat melalui tenaga kesehtan yaitu penyuluhan.Hasil penelitian Andita (2018) yang berjudul pengaruh media slide dan media tiruan terhadap pengetahuan dan keterampilan sadari pada ibu PKK di desa dan Malang Jawa Timur menunjukkan adanya perubahan yang signifikan yakni sebanyak (100%) terhadap pengetahuan serta keterampilan sadarinya.

Hasil penelitian Shorea Ropa (2018) didapatkan peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai sadari setelah dipaparkan materi mengenai sadari menggunakan audiovisual. Hal ini dikarenakan responden lebih antusias mendengar serta melihat paparan materi yang disampaikan. Dalam penelitiannnya di dapatkan p value 0,00 (<0,05). Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh audiovisual terhadap pengetahuan sadari pada remaja.

Hubungan informasi data dan pengetahuan dijelaskan oleh Sulistyo-Basuki (2014). Menurutnya, informasi dimulai dengan sebuah peristiwa (*event*), misalnya gunung meletus, bencana banjir, anak menangis, dan pegawai menerima gaji. Peristiwa itu direpresentasikan dalam bentuk simbol. Simbol ini dapat berupa teks, angka, suara, gambar, gabungan dua jenis simbol atau lebih, serta gabungan yang diatur dengan peraturan dan formulasi sehingga menjadi data. Data tersebut, bila diterima oleh pancaindra manusia, hal itu berubah menjadi informasi. Bila informasi ini ditransfer ke manusia lain, hal itu berubah menjadi pengetahuan (*knowledge*). Manusia yang memperoleh pengetahuan akan menjadi (lebih) bijak (*wise*) daripada sebelumnya.

Berbagai sumber informasi yang dapat diberdayakan untuk sosialisasi pengetahuan kesehatan reproduksi, yaitu dari sekolah, media massa, petugas lapangan KB, petugas lapangan kesehatan, dan pertemuan informal. Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja harus diberikan kepada remaja, guru, pekerja (KB, kesehatan), tokoh agama, dan tokoh masyarakat.

Pengetahuan remaja khususnya putri dalam pengetahuan gizi pra nikah dapat ditingkatkan dengan adanya penyuluhan dari tenaga kesehatan dalam bentuk video (audio visual) yang dibagikan ke remaja baik melalui social media atau media online/internet lainnya.

SIMPULAN

Sebagian besar responden belum mengetahui tentang gizi pra nikah sejumlah 44 responden (65,67%), dan sebagian kecil responden sudah mengetahui tentang gizi pra nikah sejumlah 23 responden (34,33%).

Dari 23 responden yang sudah mengetahui tentang gizi pra nikah sebagian besar sumber informasi didapatkan dari tenaga kesehatan yaitu 15 responden (65,22%) sedangkan sebagian kecil sumber informasi didapatkan dari keluarga sejumlah 2 responden (8,70%).

DAFTAR PUSTAKA

Adrianto, Hana Pradita. 2019. Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Audio Visual Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Wanita Usia Subur Pra Nikah Di Kua

Wilayah Kota Pariaman Tahun 2019. Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang. *Skripsi*

Andita, U. 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Sadari Dengan Media Slide Dan Benda Tiruan Terhadap Perubahan Pengetahuan Wus. Jurnal PROMKES, 4 (2), 177. https://doi.org/10.20473/jpk.v4.i2.2016.177-187

Iswarati. 2009. *Pengetahuan Dan Sumber Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja Di Indonesia*. Peneliti Utama pada Puslitbang Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi, BKKBN Pusat.

Kementerian Kesehatan RI. 2019 . *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

LPM Ibnu Sina FIK UMS. (2019, Januari 06). LPM IBNU SIKA Fakultas Ilmu Kesehatan UMS Cerminan Kesehatan Bernuasansa Ilmiah.

Marianawati Saragih, Naning Hadiningsih, Tri Kusuma Agung P. 2018. Pendidikan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Di SMP – SMA At Taufik Dan SMP - SMA Ibnu Siena Kota Tasikmalaya. Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya. Prosiding Seminar Nasional & Diseminasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Riset, 10 April 2018

Notoadmojo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta

Pujiastuti, A. 2014. 'Konsep Kehamilan Sehat: Upaya Mencetak Generasi Cerdas', Artikel Kesehatan Nasional, pp. 1–9.

Shorea Ropa, Agrina, & Rismadefi, W. 2011. *Efektifitas Promosi Kesehatan Melalui Audio Visual Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Terhadap Peningkatan Pengetahuan*. 1–6

Sulistyo, Basuki. 2014. *Pengantar Ilmu Perpustakaan. In: Istilah Pustaka dan Perluasannya*. Jakarta: Universitas Terbuka

Susilowati. 2016. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bandung: PT. Refika

Taufia, Dina. 2017. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Wanita Pasangan Usia Subur (PUS) Dalam Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Metode IVA Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2017. *Jurnal Penelitian Progam D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Padang.*

WHO. 2013. *Global Nutrition Targets 2025. To improve maternal, infant and young child nutrition*.https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/global-targets-2025