



**GAMBARAN PENGETAHUAN CALON PENGANTIN WANITA
TERHADAP GIZI PRAKONSEPSI DI KUA KECAMATAN RAMBANG
KABUPATEN MUARA ENIM TAHUN 2020**

ARTIKEL

Oleh :

INTAN PRATIWI

NIM : 152191164

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2020**

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel dengan judul “Gambaran Pengetahuan Calon Pengantin Wanita Terhadap Gizi Prakonsepsi di KUA Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim Tahun 2020” yang disusun oleh:

Nama : Intan Pratiwi

Nim : 152191164

Fakultas : Kesehatan

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Telah disetujui dan disahkan eh pembimbing skripsi program studi kebidanan program sarjana fakultas kesehatan Universitas ngudi waluyo.

Ungaran, Februari 2021

Pembimbing



Ninik Christiani, S.SiT., M. Kes
NIDN. 0607118001

**GAMBARAN PENGETAHUAN CALON PENGANTIN WANITA
TERHADAP GIZI PRAKONSEPSI DI KUA KECAMATAN RAMBANG
KABUPATEN MUARA ENIM TAHUN 2020**

Intan Pratiwi¹⁾, Ninik Christiani²⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo

²⁾Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo

Email : intanp376@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Status gizi kesehatan ibu dan anak merupakan penentu kualitas sumber daya manusia. Masa pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi, karena setelah menikah wanita akan segera menjalani proses konsepsi. 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.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan gizi prakonsepsi terhadap calon pengantin wanita di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim.

Metode Penelitian: Jenis penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data wawancara mendalam dan observasi. Partisipan dalam penelitian ini sejumlah 7 calon pengantin wanita yang akan menikah rentang waktu Januari-Maret 2021. Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hanya ada satu orang yang mengetahui tentang pengertian gizi prakonsepsi, dan untuk kebutuhan gizi pada masa prakonsepsi tidak ada satu orang pun yang mengetahui, pada pengetahuan masalah kesehatan pada periode prakonsepsi hanya ada satu orang.

Simpulan: Penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa partisipan memiliki pengetahuan rendah tentang gizi prakonsepsi di KUA Kecamatan Rambang.

Kata Kunci: Gizi Prakonsepsi, Calon Pengantin Wanita.

**DESCRIPTION OF KNOWLEDGE OF WOMEN PROSPECTIVE
ON PRECONCEPTIONAL NUTRITION IN KUA KECAMATAN
RAMBANGKABUPATEN MUARA ENIM IN 2020**

ABSTRACT

Background: The nutritional status of maternal and child health is a determinant of the quality of human resources. The pre-marital period can be accepted with a preconception period, because after marriage a woman will immediately undergo the process. The preconception period is the time span from three months to one year before conception and ideally should include the time when the ovum and sperm are mature, which is about 100 days before conception.

Purpose: The purpose of this study was to determine preconception nutritional knowledge of prospective brides in Rambang District, Muara Enim Regency.

Methods: This type of research used qualitative descriptive with in-depth interviews and observation data collection techniques. The respondents of this research are the prospective brides. There are 7 respondents who will get married between January-March 2021. The data validity technique uses triangulation.

Results: Based on the results of the study, it can be ignored that there is only one person who sees the meaning of preconception nutrition, and for nutritional needs during the preconception period, not one person sees, on the knowledge of health problems in the preconception period there is only one person.

Conclusion: This study shows that some participants have low knowledge of preconception nutrition in KUA Kecamatan Rambang.

Keywords: Preconception Nutrition, Bride.

PENDAHULUAN

Status gizi kesehatan ibu dan anak merupakan penentu kualitas sumber daya manusia. Hal tersebut semakin jelas dengan adanya bukti bahwa status gizi dan kesehatan calon ibu pada masa prakonsepsi, saat kehamilan, dan menyusui merupakan periode yang sangat kritis periode 1000 HPK (hari pertama kehidupan) yang terdiri dari 270 hari selama kehamilan dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi yang dilahirkan, merupakan periode sensitif. Dampak dari masalah kesehatan dan gizi yang dialami secara berkelanjutan sejak bayi akan menjadi permanen (Fillah, dkk. 2019).

Masa pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi, karena setelah menikah wanita akan segera menjalani proses konsepsi (Lusyana dan Abdul, 2019). Prakonsepsi merupakan masa sebelum terjadinya pertemuan sel sperma dengan ovum/pembuahan atau sebelum hamil (Fillah, dkk. 2019). 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 (Susilowati dkk. 2016).

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 (Susilowati dkk. 2016).

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 (Lusyana dan Abdul, 2019).

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 perinsip serta informasi yang berhubungan dengan gizi. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan gizi (Supariasa, 2014). Pendidikan gizi mendorong seseorang berupa pengetahuan, dan perubahan sikap. Apabila secara dini mereka telah memiliki pengetahuan tentang tanda bahaya kehamilan, maka diharapkan kewaspadaan mereka pada saat hamil dapat ditingkatkan (Lusyana dan Abdul, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Kantor Urusan Agama Kecamatan Rambang terdapat 5 calon pengantin wanita yang di analisa tentang pengetahuan gizi prakonsepsi. Peneliti mengambil lokasi tersebut dikarenakan di wilayah itu masih kurangnya pengetahuan calon pengantin wanita tentang gizi prakonsepsi sebelum menikah dan belum pernah ada penelitian yang melakukan penelitian tentang hal ini, khususnya di wilayah KUA Kecamatan Rambang

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode fenomenologi jenis penelitian lapangan (*field research*), yang mana penelitian ini berusaha memahami makna dari suatu peristiwa dan saling pengaruhnya dengan manusia dalam situasi tertentu dalam bentuk lapangan yaitu dengan terjun langsung ke Lapangan untuk menggali tata kelola menggambarkan atau mendeskripsikan. Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Partisipan Utama

Tabel 1

Karakteristik Partisipan Utama

Partisipan	Kode	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Suku
EP	P1	18 th	SMA	Petani	Sumatera
EKR	P2	20 th, 3 bln	SMP	Petani	Jawa
RN	P3	16 th, 10 bln	SMP	Petani	Sumatera
PN	P4	16 th, 2 bln	SMP	Petani	Sumatera
TMS	P5	19 th, 6 bln	SMA	Petani	Sumatera
RH	P6	17 th, 2 bn	SMP	Petani	Jawa
UCN	P7	22 th, 8 bln	SMA	Guru TK	Jawa

Pada penelitian ini, partisipan yang sesuai kriteria inklusi dan bersedia diwawancarai yaitu sebanyak 7 orang. Calon pengantin perempuan dengan usia paling rendah 16 tahun 1 bulan dan yang paling tinggi 22 tahun 8 bulan. Pendidikan terendah SMP dan pendidikan tertinggi yaitu SMA. Partisipan bersuku Sumatera 4 orang dan yang bersuku Jawa ada 3 orang. Dari 7 partisipan 6 orang lainnya bekerja sebagai petani dan 1 orang sebagai guru TK.

2. Karakteristik Partisipan

Tabel 4.2 Karakteristik Partisipan Triangulasi

Nama	Usia	Pendidikan	Suku
M. Syahril Kirom, S. Ag	49 th	S1	Sumatera
Alparizi WD, SKM	57 th	S1	Sumatera

3 Deskripsi Hasil Temuan Partisipan Utama

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dilapangan dengan cara wawancara terhadap beberapa partisipan maka telah didapatkan hasil bahwa masih banyak calon pengantin yang tidak memiliki pengetahuan tentang pengertian gizi prakonsepsi di KUA Kecamatan Rambang, seperti kutipan langsung P1 dan P4:

Sebelumnya apakah anda sudah pernah mendengar tentang gizi prakonsepsi?

“Tidak pernah, aku tidak pernah mendengarnya...” (P1)

Dan tidak jauh berbeda dari jawaban P1, P2 menjawab:

“Sepertinya belum pernah”

Namun salah satu partisipan mengaku pernah mendengar tentang gizi prakonsepsi, yaitu P7 mengatakan:

“Kalau tidak salah pernah mba”

Untuk pertanyaan kedua hanya ada 1 orang yang mengetahui apa itu gizi prakonsepsi, dapat dilihat dari kutipan langsung:

“Apa pengertian gizi prakonsepsi?”

“Tidak tahu apa ya haha” Jawaban dari P2 sambil tertawa kecil sama dan sama halnya dengan jawaban P2, P5 menjawab:

“Sama Sekai tidak tahu”

Sedangkan kutipan langsung dari P7 yang mampu menjelaskan, yaitu:

“Kalau tidak salah ya itu gizi untuk sebelum hamil, kalau ga salah tapi ya” P6

Pada pertanyaan ketiga dapat dikatakan partisipan cukup bingung dalam menjawab pertanyaan ini maka dapat dikatakan partisipan belum paham tentang pentingnya gizi prakonsepsi, namun ada beberapa partisipan yang menjawab tanpa ragu seperti kutipan di bawah ini:

“Sepertinya penting...” (P1)

“Sepertinya penting sekali tidak tahu juga ya tapi..” (P5) Dan jawaban dari P6: *“Penting kalau sudah menyangkut gizi”*

Pertanyaan keempat ada beberapa partisipan yang dapat menjawab namun tidak spesifik dan kurang tepat, hal ini menggambarkan bahwa responden belum mengetahui dan paham benar tentang gizi prakonsepsi dapat dilihat seperti kutipan langsung dibawah ini:

“Namanya juga gizi pasti ada manfaatnya tapi kalau ini saya tidak tahu manfaatnya apa..” (P2)

“Ya pasti untuk kesehatan kaau gizi...” (P6)

“Ya pasti untuk bayinya sepengetahuan saya..” (P7)

Di pertanyaan kelima dari 7 partisipan hanya 1 partisipan yang mengetahui tentang masalah kesehatan apa saja yang dapat timbul pada masa prakonsepsi walaupun hanya satu dari beberapa masalah yang dapat terjadi, hal ini menggambarkan bahwa pengetahuan partisipan masih sangat kurang mengenai gizi prakonsepsi, di bawah ini

kutipan angsung dari P7:

“Kalau setahu saya ya palingan kurang darah, itu saja saya tahunya”

Selanjutnya pada pertanyaan keenam tentang dampak kekurangan kebutuhan gizi padaprakonsepsi yang dapat ditimbulkan pada masa kehamilan dapat dijawab namun tidak spesifik hal ini sudah dipastikan bahwa partisipan belum mendapatkan informasi tentang gizi prakonsepsi sama sekali, seperti jawaban dari P6 dan P7 dibawah ini:

“Akibatnya sakit kalau gizi buruk mah...” (P6)

“Dampaknya pasti jelek untuk bayinya kalau sudah kurang...(P7)

Dari pertanyaan ketujuh semua partisipan sudah dipastikan tidak ada yang dapat menjawab pertanyaan tentang dampak kekurangan kebutuhan gizi pada prakonsepsi yang dapat ditimbulkan pada masa kehamilan, hal ini

mengambarkan bahwa pemahaman partisipan tentang gizi prakonsepsi masih sangat kurang dapat dilihat dari kutipan langsung P3 dan P5:

“Emm...belum tahu” inilah jawaban dari (P3)

“Tidak tahu apa saja yang dianjurkan...” (P5)

Pada pertanyaan kedelapan sama seperti dengan pertanyaan ketujuh dari 7 partisipan tidak ada sama sekali yang mengetahuinya, hal ini dapat dilihat dari kutipan langsung P3 dan P5:

“Apakah anda tahu anjuran asupan gizi pada masa prakonsepsi?”

“Tidak tahu apa saja yang dianjurkan..” ujanya (P3)

“Serius, saya tidak tahu...” (P5)

Dan dipertanyaan terakhir jawaban dari 6 partisipan mengaku belum pernah mendapatkan informasi tentang gizi prakonsepsi sebelumnya, hal ini dapat dilihat dari kutipan langsung di bawah ini:

“Dari mana anda memperoleh informasi tentang gizi prakonsepsi ini?”

“Tidak dari siapa-siapa kan memang belum tahu...” (P1)

“Belum pernah ada yang memberikan infrmasi ini sepertinya dari dulu..(P4)

Hanya ada satu jawaban yang berbeda dari 6 partisipan, yaitu ungkapan dari P7:

“Saya dulu lihat di facebook mbaa tapi sudah lama, tapi sepertinya tidak selengkap yang mba tanyakan ini”

Dari hasil observasi pada P1 adalah salah satu partisipan yang memberikan respon acuh tak acuh dalam memberikan jawaban dan selama proses wawancara P1 juga suka bercanda daam memberikan jawaban, dan ada pertanyaan yang dijawabnya dengan ragu-ragu. P2 salah satu partisipan yang memberikan respon yang positif selama proses wawancara dan dalam memberikan jawan P2 juga berusaha memberikan jawaban yang terbaik walaupun jawaban tersebut belum tepat. Untuk P3 selama proses wawancara

memberikan respon seperti acuh tidak acuh, dalam memberikan jawaban P2 juga menjawab singkat, padat, dan ada beberapa pertanyaan yang dijawabnya dengan ragu. Pada P4 adalah partisipan yang selalu berusaha memberikan jawaban walaupun itu kurang tepat, ada juga pertanyaan yang dijawabnya dengan tegas namun P4 juga sempat menaikkan suaranya. P5 adalah partisipan yang terbuka dan memberikan respon yang positif, selama proses wawancara juga P5 menjadi partisipan yang aktif. Tidak jauh berbeda dengan P5 P6 juga salah satu partisipan yang memberikan respon yang positif dan terbuka selama proses wawancara dan selalu memberikan jawaban yang terbaik versinya. Dan yang terakhir P7 satu-satunya partisipan yang mampu menjawab pertanyaan yang diajukan selama proses wawancara pada beberapa pertanyaan, P7 juga memberikan respon yang positif dan selalu memikirkan jawaban terlebih dulu sebelum menjawab pertanyaan.

3. Deskripsi Hasil Temuan Partisipan Utama

Sampai saat ini belum ada penyuluhan atau sosialisasi tentang gizi prakonsepsi. Namun beliau mengatakan bahwa sudah memiliki rencanakan menjalin kerja sama dengan puskesmas untuk mengadakan sosialisasi atau penyuluhan yang berhubungan dengan calon pengantin, karena bukan sekedar memberikan informasi dari segi agama saja tapi calon penganti juga harus mendapat informasi tentang kesehatan. Ada juga staf KUA yang dibekali tentang konseling kesehatan namun tidak terlaksana dengan baik, ujar M. Syahril Kirom, S. Ag sebagai ketua KUA.

Alparizi WD, SKM sebagai kepala puskesmas menjelaskan bahwa saat ini memang dari puskesmas masih belum melaksanakan sosialisasi atau penyuluhan untuk calon pengantin tentang gizi prakonsepsi, akan tetapi kami sudah membuat rencana akan hal itu dikarenakan memang benar itu sangat penting bagi calon pengantin yang akan menikah beliau juga menyinggung bahwa ada rencana bersama kepala KUA untuk menjalin kerja sama. Segera mungkin dari pihak puskesmas akan melakukan penyuluhan tentang gizi

prakonsepsi bagi calon pengantin, agar kedepannya calon pengantin mendapatkan pengetahuan untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat.

B. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan dengan usia < 20 tahun tidak memiliki pengetahuan sama sekali tentang gizi prakonsepsi bahkan partisipan yang usianya > 20 tahun hanya ada 1 orang yang pernah mendengar. Partisipan dengan lulusan SMP dan SMA masih ada yang belum mengetahui tentang gizi prakonsepsi, dengan mayoritas berprofesi sebagai petani dan yang pernah mendengar tentang gizi prakonsepsi berprofesi sebagai guru TK. Partisipan mengatakan pertanyaan tersebut sulit dijawab karena partisipan mengaku belum pernah mengetahui tentang gizi prakonsepsi sebelumnya. Hal ini dikarenakan partisipan belum pernah terpapar informasi sebelumnya mengenai gizi prakonsepsi.

Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi prakonsepsi masih sangat kurang. Hal ini sejalan juga dengan penelitian dari Leung 2016 bahwa memang diperlukannya pendidikan inovatif yang ditargetkan untuk wanita Asia-Amerika untuk meningkatkan pengetahuan tentang prakonsepsi kesehatan dan nutrisi mereka. Dibuktikan juga oleh Prashansa dan Rojana (2016) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kesadaran mengkonsumsi asam folat rendah pada wanita dipengaruhi oleh pendidikan. Susilowati, dkk (2016) juga mengatakan bahwa pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya mengkonsumsi sumber makanan yang bergizi selama masa prakonsepsi adalah satu penyebab kekurangan gizi pada calon ibu. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran seimbang, pola makan yang tidak teratur, konsumsi berlebihan terhadap satu atau beberapa jenis makanan, konsumsi *junkfood* dan diet berlebihan pada masa prakonsepsi harus dihindari sebelum terlambat.

Zat Gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta

mengatur proses –proses kehidupan (Almatsier dalam Khairun, 2018). Masa pra konsepsi merupakan masa sebelum hamil, wanita prakonsepsi diasumsikan sebagai wanita dewasa atau wanita usia subur yang siap menjadi seorang ibu, dimana kebutuhan gizi pada masa ini berbeda dengan masa anak-anak, remaja, ataupun lanjut usia. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi, karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk ibu dan janin yang dikandung (Rahmaniar, dkk. 2013)

Kebutuhan gizi pada masa ini berbeda dengan remaja, anak –anak, ataupun lansia. Prasyarat gizi sempurna pada masa prakonsepsi merupakan kunci kelahiran bayi normal dan sehat (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016) Dalam masa periode prakonsepsi memang diwajibkan untuk memenuhi kebutuhan gizi, asupan gizi yang cukup dan status gizi yang baik dari ibu penting untuk perkembangan optimal janin. Konsumsi sumber makanan yang bervariasi juga sangat penting sebelum pembuahan dan selama kehamilan (Fillah, dkk, 2019).

Fillah, dkk (2019) menjelaskan bahwa 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. Pola diet juga dianjurkan pada masa prakonsepsi yang terdiri atas sumber karbohidrat kompleks, sayur dan buah, protein hewani, serta protein nabati. Makanan dan minuman yang tinggi lemak hanya dikonsumsi dalam jumlah terbatas. Hal ini sejalan dengan rekomendasi dari FIGO dalam penelitian Mark, ddk tahun 2015 bahwa FIGO merekomendasikan nutrisi bagi remaja sebelum prakonsepsi, yaitu: protein, omega-6, omega-3, karbohidrat, asam folat, vitamin 12, vitamin A, vitamin D, vitamin B6, yodium, besi, kalsium, selenium, zinc, kolin, biotin, dan tembaga berdasarkan Institute of Medicine merekomendasikan tunjangan diet dan pedoman asupan yang memadai Mark, dkk (2015).

Indriani, dkk (2013) juga mengungkapkan bahwa gizi yang optimal pada masa prakonsepsi berperan sangat penting dalam proses pembuahan dan kehamilan. Keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil sesungguhnya ditentukan jauh sebelumnya, yaitu pada masa dewasa dan masa sebelum hamil (prakonsepsi) atau selama menjadi wanita usia subur (WUS). Hal ini sejalan dengan FIGO yang menekankan pentingnya mengoptimalkan status gizi remaja perempuan dan wanita dan mendorong adopsi pola makan dan gaya hidup yang baik kebiasaan sebelum kehamilan dalam penelitian Mark, dkk (2015)

Masalah kesehatan pada masa periode prakonsepsi yang sering terjadi yaitu anemia, KEK, dan obesitas hal ini juga didukung oleh Fillah, dkk (2019). Anemia defisiensi besi (ADB) adalah anemia yang disebabkan oleh kurangnya besi yang diperlukan untuk sintesa hemoglobin (Respati dalam Wiwit. 2019). Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok WUS. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (2014) yang berjudul Gizi Dan Kesehatan Masyarakat mengatakan kelompok risiko tinggi terpapar anemia adalah kelompok WUS karena mereka tidak memiliki asupan atau cadangan Fe yang cukup terhadap kebutuhan dan kehilangan Fe. Anemia pada WUS dapat menimbulkan kelelahan, badan lemah, dan penurunan produktivitas kerja. Bagi ibu hamil, anemia berperan pada peningkatan prevalensi kematian dan kesakitan ibu, dan bagi bayi dapat meningkatkan risiko kesakitan dan kematian bayi, serta BBLR.

Wanita yang kurang gizi yang menderita KEK dan anemia memiliki risiko penyakit yang lebih besar, terutama pada trimester ketiga kehamilan dibandingkan dengan wanita hamil normal. Akibatnya, mereka memiliki risiko lebih besar memiliki bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kematian selama persalinan, persalinan pasca melahirkan yang melelahkan karena lemah dan mereka juga rentan memiliki masalah kesehatan (Abu, dkk. 2015).

Zat besi merupakan bagian yang berguna untuk pengikat oksigen dalam eritrosit. Zat ini dibutuhkan oleh tubuh 15-30 mg per hari. Wanita dewasa memiliki sekitar 2,1 g Fe, dengan 1,6 gram nya adalah hemoglobin. Hemoglobin terdiri dari empat unit: tiap unit mengandung satu kelompok heme dan satu rantai protein. Zat besi terdapat pada hati, daging, telur, kacang-kacangan, keju, ikan, sayuran hijau, sereal, dan buah-buahan (Irianto, dkk dalam Meriska Cesia 2017). Jika asupan Fe yang tidak adekuat selama masa periode prakonsepsi, akan berkelanjutan ketika meningkatnya kebutuhan Fe saat hamil dan menyusui (perubahan fisiologi), dan kehilangan banyak darah adalah penyebab utama anemia pada wanita (Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2014). Sebuah hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa kasus masalah gizi terbanyak pada balita di Indonesia adalah stunting (perawakan pendek) yang mencapai 37,2%. Kasus stunting menjadi salah satu ancaman bagi perempuan dalam kehamilan di Indonesia dan Nusa Tenggara Timur khususnya. Hal ini sejalan dengan jumlah kasus anemia pada wanita pada kehamilan yang mencapai 37,1%. Maka hasil penelitian dari mengatakan nutrisi prakonsepsi itu sangat penting untuk mencegah stunting pada anak-anak (Jeffrey, dkk. 2019).

Obesitas adalah salah satu permasalahan dalam masa periode prakonsepsi yang menyebabkan wanita menjadi sulit hamil, hal ini dijelaskan juga dalam penelitian yang dilakukan oleh Kegemukan atau obesitas adalah salah satu faktor yang menyebabkan mengapa beberapa wanita sulit hamil. Sebuah penelitian pernah dilakukan di Universitas Michigan yang mengamati tingkat kehamilan pada 50.000 wanita yang sedang menjalani prosedur peningkatan kesuburan menggunakan teknologi reproduksi (Nurmaya, 2014). Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Truls dkk pada tahun 2012 menyatakan bahwa obesitas dapat meningkatkan risiko penurunan kesuburan, risiko pada kehamilan dan

janinnya, pre-eklamsia, risiko ibu terkena penyakit degeneratif, dan dampak sosio psikologis.

Meskipun ada hubungan yang jelas antara obesitas dan subfertilitas, subjek ini mengalami komplikasi yang disebabkan oleh peningkatan kadar insulin yang berdampak pada fungsi ovarium karena banyak wanita obesitas memiliki prevalensi peningkatan sindrom ovarium polikistik (PCOS), atau jika obesitas menggunakan efek yang tidak diinginkan aktual pada endometrium dan ovulasi. Beberapa etiologi asal metabolisme dan endokrologis menjelaskan subfertilitas ini, karena wanita obesitas dewasa oocytes memiliki kualitas lebih buruk daripada wanita berat badan normal, adanya endometrik juga memainkan peran utama dalam patofisiologi subfertilitas mereka (Hind, dkk. 2016).

Bellver, dkk dalam Hind tahun 2016 menemukan bahwa wanita gemuk yang menerima oocytes sehat dari donor berat badan normal memiliki tingkat implantasi yang lebih rendah daripada wanita berat badan normal, yang mungkin terkait dengan ekspresi gen endometrik yang berbeda selama jendea bagi implantasi dalam obesitas dibandingkan dengan kontrol wanita berat badan normal. Faktor lain yang perlu disebutkan di sini adalah PCOS, wanita gemuk dengan PCOS memiliki kadar testosteron yang lebih tinggi daripada wanita tanpa lemak dengan PCOS, menunjukkan peran langsung sinyal insulin dalam sel-sel teka ovarium untuk menghasilkan androgen dan memicu disfungsi ovarium berikutnya.

Ada sebuah penelitian yang mengatakan faktor penyebab obesitas pada ibu balita adalah berat badan sebelum hamil, usia, status perkawinan, status sosial ekonomi, pendidikan, paritas, pemberian ASI, asupan makanan, aktivitas fisik, durasi tidur, dan jarak kehamilan (Ma'rifah, dkk. 2020). Hasil penelitian dari Eva Santi pada tahun 2019 sedikit berbeda yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru menyatakan bahwa pendidikan akan mempengaruhi pengetahuan, semakin tinggi pendidikan seseorang akan semakin mudah untuk menerima informasi dan pengetahuan seseorang tentang pengaturan

makanan, cara pengolahan dan kandungan gizi dalam bahan makanan sangat mempengaruhi asupan makanannya.

Berdasarkan hasil fakta dan teori diatas, menurut peneliti sangat penting bagi kepala KUA Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim untuk memperhatikan akan situasi yang terjadi pada saat ini, mengenai bahaya kurangnya gizi selama masa prakonsepsi yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Melihat dari hasil penelitian yang masih kurangnya pengetahuan calon pengantin wanita tentang gizi prakonsepsi, maka perlu adanya sosialisai atau penyuluhan tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan reproduksi sebelum menikah, demi memperbaiki keturunan khususnya di wilayah Kecamatan Rambang kabupaten Muara Enim.

SIMPULAN

1. Pengetahuan partisipan tentang pengertian gizi prakonsepsi di KUA Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim secara umum dapat dikatakan rendah dengan hasil yaitu dari 7 partisipan hanya 1 partisipan yang mengetahui tentang pengertian gizi prakonsepsi.
2. Pengetahuan responden tentang kebutuhan gizi pada masa prakonsepsi di KUA Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim didapatkan hasil seluruh partisipan tidak mengetahui tentang kebutuhan gizi pada masa prakonsepsi. Angka ini menunjukkan bahwa pengetahuan seluruh partisipan masih sangat rendah.
3. Pengetahuan partisipan tentang masalah kesehatan pada periode prakonsepsi di KUA Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim hanya ada 1 dari 7 partisipan yang mengetahuinya tentang masalah kesehatan pada periode prakonsepsi.

SARAN

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi informasi lebih dalam lagi sehingga menemukan aspek-aspek yang belum disajikan pada penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga dapat melibatkan pihak-pihak terkait dengan melakukan diskusi dalam kelompok (focus group discussion).

2. Pihak KUA

Kepada KUA di Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim untuk melakukan kerjasama dengan puskesmas untuk memberikan konseling tentang gizi prakonsepsi bagi calon pengantin.

3. Bagi Institusi Kebidanan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi bidan atau tenaga kesehatan sebagai bahan referensi sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang berkaitan dengan persiapan gizi selama masa prakonsepsi calon pengantin.

4. Bagi Calon Pengantin

Untuk calon pengantin wanita agar dapat lebih mengakses informasi terkait gizi prakonsepsi sehingga timbul motivasi untuk menjaga gizi selama masa periode prakonsepsi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT atas rahmat serta karunia-Nya dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu. Pada kesempatan ini penulis juga menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Ninik Christiani, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing skripsi saya atas bimbingan, arahan, dan dorongan sehingga skripsi ini telah terselesaikan

DAFTAR PUSTAKA

- Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 2014. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. *Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rajawali Pers.*
- Fithra Dieny, F, dkk. 2019. *Gizi Prakonsepsi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Hind N Moussa. 2016. Obesity Epidemic: Impact From Preconception To Postpartum. *Future Sci. OA (2016) 2(3)*.
- Indriani Yaktiworo, dkk. 2013. Pola Makan Dan Tingkat Kecukupan Gizi Wanita Usia Subur Pada Rumah Tangga Miskin. *Seminar Nasional Sains & Teknologi V Lembaga Penelitian. Lampung: Universitas Lampung.*
- Jeffrey Jap, dkk. 2019. Importance of collaborative Intervention of Preconception Nutrition in Suppressing the Stunting case in East Nusa Tenggara, Indonesia. *Indian Journal of Public Health Research & Development, September 2019, Vol.10, No. 9.*
- Khairun Nisa. 2018. Pengaruh Konseling mengenai Gizi Prakonsepsi Terhadap Asupan protein, Kalsium, Zat Besi, Asam Folat Dan Status Gizi Pada wanita Usia Subur Di Desa Paluh Kemiri. *Medan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia politeknik Kesehatan.*
- Lusyana Gloria Doloksaribu, Abdul Malik Simatupang. 2019. Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah Di Kecamatan Batang Kuis. *Wahana Inovasi Volume 8 No. 1 Jan-Juni 2019 Issn : 2089-8592.*
- Mark A. Hanson , dkk. 2015. The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) recommendations on adolescent, preconception, and maternal nutrition: “Think Nutrition First”. *International Journal of Gynecology and Obstetrics 131 S4 (2015) S213–S253.*
- Ma’rifah Tri Citra, dkk. 2020. Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Ibu Balita Di Desa Lokus Penanggulangan Stunting (Studi Di Desa Kembangan Kecamatan Bonang Kabupaten Demak). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal) Volume 8, Nomor 3, Mei 2020 ISSN:2715-5617 / e-ISSN: 2356-3346.*
- Nurmaya Tahir A, dkk. 2014. *Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Wanita Prakonsepsi Di Kota Makassar*. Makassar: Universitas Hasanuddin.

- Ostbye, Truls, Peterson BL, Krause KM, Swamy GK, Lovelady CA. Predictors of Postpartum Weight Change Among Overweight and Obese Women. *Journal Women's Health*. 2012;21(2).
- Prashansa Gautam et al. 2016. Knowledge on Preconception Care among Reproductive age Women. *Saudi J. Med. Pharm. Sci.*; Vol-2, Iss-1(Jan, 2016):1-6.
- Putri, Meriska Cesia. 2017. *Hubungan Asupan Makan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Wanita Usia Subur (Wus) Di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah*. Lampung: Universitas Lampung Bandar Lampung.
- Rahmaniar A, Taslim N, Bahar B. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Di Tampa Padang, Kabupaten Mamuju, Sulawesi Barat*. *Media Gizi masyarakat Indonesia*. 2013;2(2):98-103.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. 2014. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susilowati. Kuspriyanto. 2016. *Gizi dalam Daur Kehidupan*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Ying Leung, Ka. 2016. Preconception Health And Nutrition Knowledge Of Asian-American Women Using An Online Questionnaire And Social Media Recruitment. *Buffalo, NY: Faculty of D'Youville College Division of Academic Affairs*.