ARTIKEL PENELITIAN
Jurnal Kesehatan, Vol. 14 No. 2 (2025). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x
DOI 10.37048/kesehatan.v14i2.605

PENGARUH KONSELING GIZI PRAKONSEPSI TERHADAP PENGETAHUAN PADA WANITA PRANIKAH DI PUSKESMAS DUMAGIN

Anik Purwati[1*], Indradewi Mokoginta[2]
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr.Soepraoen Malang
Email: anikasyda@itsk-soepraoen.ac.id

ABSTRAK
Wanita yang akan menikah sebaiknya mempersiapkan diri untuk periode prakonsepsi dengan mengonsumsi pola makan sehat. Konseling gizi prakonsepsi merupakan salah satu metode untuk meningkatkan kesadaran wanita yang akan menikah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengetahuan wanita yang akan menikah dipengaruhi oleh konseling gizi prakonsepsi di Pusat Kesehatan Masyarakat Dumagin, Sulawesi Utara. Dengan menggunakan desain One Group Pretest-Posttest, penelitian ini bersifat praeksperimental. Dengan menggunakan sampling total, sampel sebanyak tiga puluh orang dipilih. Untuk memperoleh data, digunakan sumber primer dan sekunder. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dan presentasi PowerPoint yang memaparkan SOP konseling dalam bentuk materi nutrisi prakonsepsi. Analisis bivariat dan univariat digabungkan dalam pengolahan data. Dengan nilai p 0,001, temuan menunjukkan bahwa pengetahuan wanita pra-nikah berdampak pada jumlah responden (43,3%) yang menerima konseling gizi prakonsepsi dan jumlah responden (70,0%) yang menerimanya. Konseling gizi prakonsepsi berdampak pada pemahaman wanita pra-nikah, menurut temuan penelitian. Ada rekomendasi bagi tenaga kesehatan, terutama bidan, untuk memberikan nasihat kepada pasangan yang akan menikah dan bagi calon pengantin wanita untuk belajar lebih banyak agar siap menghadapi kehamilan.
Kata kunci: konseling gizi prakonsepsi, pengetahuan, wanita pranikah

ABSTRACT
Premarital ladies should prepare for the preconception period by eating a healthy diet. Preconception nutrition counseling is one method of enhancing premarital women's awareness. The goal of this research was to ascertain how premarital women's knowledge was affected by preconception nutrition counseling at the Dumagin Community Health Center in North Sulawesi. Using a One Group Pretest-Posttest Design, this research was pre-experimental. Using total sampling, a sample of thirty individuals was selected. To acquire data, both primary and secondary sources were employed. The tools used in this research were surveys and power point presentations that presented the counseling SOP in the form of nutritional conception material. Bivariate and univariate analysis were combined in data processing. With a p-value of 0.001, the findings demonstrated that premarital women's knowledge had an impact on the number of respondents (43.3%) who received preconception nutrition counseling and the number of respondents (70.0%) who received it. Preconception nutrition counseling had an impact on premarital women's understanding, according to the study's findings. There are recommendations for health professionals, particularly midwives, to advise potential couples and for prospective brides to learn more in order to be ready for pregnancy.
Key word: preconception nutrition counseling, knowledge, premarital women

PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan gizi yang memadai untuk membentuk cadangan gizi yang cukup bagi pertumbuhan dan perkembangan janin yang sehat merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas sumber daya manusia (Fifit, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia (2019), wanita usia subur (WUS) adalah wanita yang berusia antara 15 hingga 49 tahun. Sebagai anggota kelompok WUS, wanita pra-nikah harus mempersiapkan tubuh mereka untuk nutrisi yang tepat, karena kesehatan bayi baru lahir, pertumbuhan dan

Jurnal Kesehatan, Vol. 14 No. 2 (2025). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x
DOI 10.37048/kesehatan.v14i2.605

perkembangan janin, serta keamanan selama persalinan semuanya dipengaruhi oleh nutrisi optimal pada wanita pra-nikah (Paratmanitya, 2019).

Karena wanita akan segera menjalani proses konsepsi setelah menikah, masa pra-nikah dapat dibandingkan dengan masa pra-konsepsi. Masa sebelum kehamilan dikenal sebagai fase pra-konsepsi. Karena nutrisi yang baik mendukung fungsi optimal organ reproduksi, termasuk pematangan sel telur yang lancar, pembentukan sel telur berkualitas tinggi, dan pembuahan yang ideal, sangat penting bagi wanita yang belum menikah untuk menjaga nutrisi yang cukup sebelum hamil. Fungsi lain dari nutrisi yang baik adalah menyediakan cadangan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Pola makan yang cukup dan seimbang dapat membantu wanita hamil terhindar dari siklus kekurangan nutrisi selama kehamilan dan berdampak pada kesehatan umum mereka selama konsepsi dan kehamilan (Susilowati, 2018).

Wanita Usia Reproduksi (WUR) didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai wanita berusia antara 29 dan 35 tahun. Mereka mewakili 18% populasi dunia, dengan 1,2 miliar orang di seluruh dunia pada tahun 2020, dan prevalensi Kekurangan Energi Kronis (KEK) sebesar 1.000 per distribusi populasi. Persentase perempuan usia reproduksi yang menikah yang menderita Kekurangan Energi Kronis (CED) adalah 10 juta, atau 30,9%, pada tahun 2007, 11 juta, atau 46,6%, pada tahun 2013, dan kemudian turun menjadi 10,5 juta, atau 36,6%, pada tahun 2018, menurut data Riskesdas Kementerian Kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Bayi dengan berat badan lahir rendah (SGA) merupakan tanda adanya kelainan pertumbuhan selama perkembangan janin, yang meningkatkan risiko bayi mengalami gangguan pertumbuhan selama dua tahun pertama kehidupannya. Kelainan pertumbuhan pada tahap janin terdapat pada sekitar 20% kasus stunting. Kini diketahui bahwa perkembangan yang tidak memadai selama masa bayi dan kelainan pertumbuhan janin merupakan faktor penting dalam kematian bayi baru lahir. Oleh karena itu, penting untuk memprioritaskan pengobatan gizi baik sebelum maupun selama kehamilan (Patimah, 2018).

Usia, kondisi keuangan, tingkat pendidikan, dan status gizi adalah beberapa variabel yang dapat memengaruhi kondisi gizi seorang wanita sebelum hamil. Kesulitan kehamilan, kondisi psikologis, frekuensi kehamilan, tingkat aktivitas fisik, dan konsumsi makanan yang tidak memadai dapat memengaruhi status gizi selama kehamilan (Fauziyah, 2018). Untuk memastikan asupan gizi yang tepat, pengetahuan gizi sangat penting. Tingkat pengetahuan akan mendorong orang untuk memiliki informasi terbaik. Pemahaman seseorang tentang konsep, fakta, dan prinsip gizi akan terpengaruh oleh kurangnya pengetahuan gizi (Notoatmodjo, 2019). Dengan memberikan pendidikan gizi, pemerintah daerah dapat berusaha meningkatkan kesadaran. Orang didorong untuk memperoleh pemahaman yang baik melalui pendidikan gizi. Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di Kabupaten Batang Kuis oleh Doloksaribu (2018), pengetahuan ibu meningkat setelah mengikuti pendidikan.

Menurut Rahim dkk. (2013) melakukan penelitian serupa di Kecamatan Ujung Tanah, Kota Makassar, yang menunjukkan bahwa wanita pra-kehamilan yang mengikuti Kursus Pra-Nikah (Suscatin) memiliki pemahaman yang lebih baik tentang perubahan gizi dan kesehatan reproduksi. Hanya 70,4% responden yang memiliki pemahaman cukup sebelum mengikuti Suscatin, sementara 29,6% memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah program Suscatin, persentase responden yang memiliki pemahaman cukup meningkat menjadi 100%, dan tidak ada yang tidak memiliki pemahaman. Mengingat hal di atas, penulis

Jurnal Kesehatan, Vol. 14 No. 2 (2025). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x
DOI 10.37048/kesehatan.v14i2.605

berencana untuk meneliti bagaimana konseling gizi prakonsepsi memengaruhi pemahaman wanita pra-pernikahan di Pusat Kesehatan Dumagin, Sulawesi Utara.

METODE

Desain pra-eksperimental dengan tes pra dan pasca pada satu kelompok digunakan sebagai metodologi penelitian. Sebelum intervensi, pengetahuan responden dievaluasi; penilaian lebih lanjut dilakukan untuk mengevaluasi pemahaman mereka sebelum dan setelah konseling. Ada tiga puluh wanita lajang di Pusat Kesehatan Masyarakat Dumagin yang menjadi populasi studi. Ukuran sampel sebanyak tiga puluh responden diperoleh melalui penggunaan sampling lengkap. Uji Wilcoxon digunakan sebagai metode analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wanita yang belum menikah dari Pusat Kesehatan Masyarakat Dumagin di Sulawesi Utara menjadi sampel dalam penelitian ini. Tabel berikut menampilkan karakteristik sampel, seperti usia, tingkat pendidikan, dan lingkar lengan atas (LILA):

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Status LILA

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Umur		
20-25 tahun	3	10,0
26-30 tahun	25	83,3
> 30 tahun	2	6,7
Pendidikan		
SD	1	3,3
SMP	5	16,7
SMA	20	66,7
DIII	3	10,0
S1	1	3,3
Status LILA		
KEK	11	36,7
Non KEK	19	63,3

Ciri-ciri sampel berdasarkan usia dikategorikan berdasarkan usia ideal untuk menikah dan usia reproduksi optimal bagi seorang wanita. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2017), usia tersebut adalah 21–25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 3 wanita yang belum menikah (10%) yang menikah pada usia ≤ 20 tahun dan 2 wanita yang belum menikah (6,7%) yang menikah pada usia >35 tahun. Pada usia 35 tahun, terjadi perubahan pada organ reproduksi, yang meningkatkan risiko pendarahan dan berat badan lahir rendah (LBW) (Rahayu, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholiha dkk. (2015), yang menemukan bahwa LBW lebih sering terjadi pada ibu yang berusia 35 tahun saat hamil (61,5%), sementara ibu yang berusia 20–35 tahun saat hamil (92,3%) lebih mungkin melahirkan bayi dengan berat badan lahir normal.

Ciri-ciri sampel menurut tingkat pendidikan menunjukkan bahwa tingkat pendidikan terendah pada sampel adalah sekolah dasar (SD), sebesar 3,3%, dan tertinggi adalah sarjana (S1), juga sebesar 3,3%. Tingkat pendidikan menunjukkan bahwa sampel dengan pendidikan tinggi memiliki persentase yang lebih tinggi (13,3%) dibandingkan dengan

Jurnal Kesehatan, Vol. 14 No. 2 (2025). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x
DOI 10.37048/kesehatan.v14i2.605

sampel dengan pendidikan rendah (3,3%). Sementara itu, tingkat pendidikan rata-rata adalah sekolah menengah atas (SMA) sebesar 66,7%. Temuan menunjukkan bahwa wanita yang akan menikah umumnya memulai pernikahan setelah menyelesaikan sekolah menengah atas (SMA). Ciri-ciri sampel menurut status LILA menunjukkan bahwa masih ada perempuan pra-nikah yang mengalami KEK, sebesar 36,7%. Dampak KEK meliputi anemia, kematian ibu saat melahirkan (AKI), kematian bayi (AKB), berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, dan cacat lahir (Stephanie dkk. 2016).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan 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**

Sebelum konseling, 53,3% responden memiliki pengetahuan "cukup", diikuti oleh 43,3% yang memiliki pengetahuan "buruk", dan hanya 3,3% yang memiliki pengetahuan "baik". Hanya 3,3% responden yang tetap berada dalam kategori 'buruk' setelah konseling, sementara 70,0% di antaranya memiliki pengetahuan "baik".

Tabel 3. Tingkatan Pengetahuan Wanita Pranikah Pre test dan Post-test

Pengetahuan	**Nilai**		**p-value**
	Mean	**SD**	
Sebelum Konseling	12,60	± 2,17	0,001
Sesudah Konseling	15,97	± 1,62	
Selisih Pengetahuan	3,37*		

Menurut Tabel 3, temuan penelitian ini secara statistik signifikan ($p<0,05$) dalam hal meningkatkan pengetahuan sampel. Hasil signifikan dengan $p = 0,001<0,05$ menunjukkan bahwa konseling gizi prakonsepsi memiliki dampak pada pengetahuan. Temuan penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan. Skor pengetahuan sampel sebelum konseling rata-rata 12,60, dengan skor terendah 8 dan tertinggi 16 dari total 20. Skor pengetahuan sampel setelah konseling rata-rata 15,97, dengan skor terendah 11 dan tertinggi 18. Hanya 63% dari semua pertanyaan yang dapat dijawab dengan benar oleh sampel sebelum terapi. Sampel dengan tingkat pendidikan tertinggi memiliki skor pengetahuan tertinggi, sementara sampel dengan tingkat pendidikan menengah memiliki skor terendah. Hal ini menunjukkan bahwa keinginan seseorang untuk belajar dan kemampuannya untuk melakukan perubahan konstruktif meningkat seiring dengan tingkat pengetahuannya. Sebelum konseling, kategori pengetahuan sampel sebagian besar memadai.

Setelah konseling, kemampuan sampel untuk menjawab 78,9% pertanyaan meningkat. Hal ini konsisten dengan kategori pengetahuan rata-rata sampel meningkat menjadi sangat baik. Setelah konseling, tidak lebih dari 50% sampel memberikan jawaban yang tidak akurat, menunjukkan bahwa pemahaman sampel terhadap pertanyaan telah meningkat.

Jurnal Kesehatan, Vol. 14 No. 2 (2025). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x
DOI 10.37048/kesehatan.v14i2.605

Menurut temuan studi, pengetahuan sampel meningkat secara signifikan melalui peran konseling gizi prakonsepsi selama satu minggu dan tiga kali pengulangan materi. Terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah sesi konseling, menurut Uji Wilcoxon Signed Ranks. Menurut temuan analisis, tingkat pengetahuan rata-rata sampel meningkat baik sebelum maupun setelah konseling. Konseling gizi prakonsepsi memiliki dampak pada sampel, seperti yang ditunjukkan oleh nilai p yang signifikan (p = 0,001 < 0,05). Hal ini konsisten dengan penelitian Fauziyah (2012), yang menunjukkan bahwa pemahaman wanita belum menikah tentang gizi prakonsepsi meningkat ketika diberikan intervensi pendidikan kesehatan, dengan hasil signifikan p = 0.001. Serupa dengan Azzahra (2015), penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik konseling dapat meningkatkan pemahaman ibu tentang pemberian makanan tambahan.

SIMPULAN

Konseling gizi prakonsepsi berdampak pada pemahaman perempuan yang belum menikah di Puskesmas Dumagin, Sulawesi Utara pada tahun 2025, menurut temuan studi, dengan nilai P-value sebesar 0,001 (P<0,05).

SARAN

Diharapkan bahwa Departemen Agama dan Dinas Kesehatan akan bekerja sama untuk memberikan nasihat gizi prakonsepsi kepada semua wanita pranikah yang mendaftar.

DAFTAR PUSTAKA

Fifit, KIS, dkk (2022), Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah, Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, 1, 696-707.

Kementerian Kesehatan RI (2019), Angka Kecukupan Gizi (AKG), Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.

Paratmanitya, Y, (2019), Citra Tubuh Asupan Makan dan Status Gizi Wanita Usia Subur Pranikah. Jurnal gizi klinik Indonesia, 126-134.

Susilowati, Kuspriyanto, (2018), Gizi dalam Daur Kehidupan, PT Refika Aditama, Bandung.

Patimah, Siti, (2018), Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan, PT Refika Aditama, Bandung.

Fauziyah, Anny, (2018), Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Nutrisi Prakonsepsi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Praktik Konsumsi Makanan Sehat Wanita Pranikah di Kota Tegal, Universitas Indonesia, Jakarta.

Notoatmodjo, S (2019), Pendidikan dan Perilaku Kesehatan, PT Rineka Cipta, Jakarta.

Doloksaribu, LG. Simatupang, AM, (2018). Pengaruh Konsling Gizi Prakonsepsi terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah di Kecamatan Batang Kuis, Jurnal Online Universitas Islam Sumatera Utara, 6, 63-73.

Surtiati, Rani, (2022), Pengaruh Konseling Pranikah terhadap Pengetahuan dan Sikap Memilih Pasangan Hidup pada Mahasiswa Dewasa Awal, Jurnal Riset Kesehatan, 14, 105-113.