

## EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN PADA CALON PENGANTIN DI KOTA PEKANBARU

Yessi Alza, Fitriani, Hesti Atasasih, Roziana, dan Husnul Khotimah

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

E-mail: yessi.alza77@gmail.com

### ABSTRAK

Gizi dan makanan tidak saja diperlukan bagi pertumbuhan, perkembangan fisik, mental, dan kesehatan, tetapi diperlukan juga untuk fertilitas atau kesuburan seseorang agar mendapatkan keturunan. Keadaan gizi ibu sebelum konsepsi berpengaruh terhadap pembuahan, kesehatan janin, dan kesehatan ibu. Pertumbuhan janin dan berat badan anak dilahirkan sangat dipengaruhi oleh status gizi ibu hamil, baik sebelum maupun selama hamil. Ibu dengan status gizi kurang memiliki simpanan zat-zat gizi yang tidak cukup untuk menunjang tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu, akibatnya pertumbuhan janin terhambat, bayi cacat sejak lahir, keguguran dan bayi lahir dengan berat rendah (BBLR). Rendahnya status gizi dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan mengenai makanan yang bergizi. Suatu perbuatan yang didasari oleh pengetahuan akan lebih baik daripada perbuatan yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang pada calon pengantin di Kota Pekanbaru. Penelitian ini bersifat *Pre-Eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pre-post test* dengan jumlah sampel sebanyak 51 orang yang diambil secara *accidental sampling*. Variabel yang diteliti adalah pengetahuan calon pengantin. Analisis data menggunakan teknik *paired t test* dengan bantuan program SPSS for windows versi 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan ( $p\text{-value}=0,000$ ) rerata persen pengetahuan gizi responden antara sebelum dan setelah edukasi yakni rerata pengetahuan sebelum diberikan edukasi sebesar  $45,9 \pm 13,211\%$  naik menjadi  $62,37 \pm 15,916\%$ .

Kata kunci: edukasi, pengetahuan gizi seimbang

### ABSTRACT

*Nutrition and food is not only necessary for the growth, the development of physical, mental and health, but is also necessary for fertility or fertility in order to get a descent. The state of maternal nutrition prior to conception influence on fertilization, fetal health, and maternal health. Fetal growth and birth weight of children is strongly influenced by the nutritional status of pregnant women, both before and during pregnancy. Mothers with poor nutrition status has deposits of nutrients is not enough to support the growth and development of the fetus and the mother's health, as a result of fetal growth retardation, birth defects, miscarriage and*

*low birth weight (LBW). The low nutritional status is affected by the lack of knowledge about nutritious food. An action based on knowledge will be better than the deed that is not based on knowledge. Domain knowledge is very important for the formation of a person's actions. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education on knowledge about balanced nutrition changes on the bride and groom in Pekanbaru. This study was a Pre-experimental research design with pre-post test with a total sample of 51 people taken by accidental sampling. The variables studied were knowledge bride. Data were analyzed using paired t test technique with SPSS for Windows version 21. The results showed that there was a significant difference ( $p$ -value = 0,000) about the average percentage of nutritional knowledge of respondents between before and after education, the average knowledge before being educated  $45.9 \pm 13.211\%$  increased to  $62.37 \pm 15.916\%$ .*

**Keywords:** *education, knowledge balanced nutrition*

## PENDAHULUAN

Dalam daur kehidupan kebutuhan gizi secara terus menerus akan bertambah sesuai dengan kebutuhan berdasarkan kelompok umur. Hubungan antara makanan dan kesehatan sudah dikenal sejak zaman dahulu. Mengonsumsi makanan bergizi perlu dimulai saat ibu mengandung, sampai bayi lahir dan tumbuh berkembang menjadi bayi, anak, remaja, dan dewasa. Makanan yang sehat dan bergizi seimbang akan menghasilkan kualitas kesehatan yang baik (Sibagariang, 2010).

Peranan gizi pada usia dewasa berguna untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Kesehatan gizi jangka panjang dapat dioptimalkan dengan menerapkan makanan seimbang dan beraneka ragam. Tidak ada satu bahan makanan yang dapat memberikan semua zat gizi yang diperlukan. Apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang beraneka ragam, maka timbul ketidakseimbangan antara masukan

dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif. Dengan mengonsumsi makanan sehari-hari yang beraneka ragam, kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi jenis makanan lain sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang (Depkes RI, 2002; Soetardjo dkk., 2011).

Gizi dan makanan tidak saja diperlukan bagi pertumbuhan, perkembangan fisik, mental, dan kesehatan, tetapi diperlukan juga untuk fertilitas atau kesuburan seseorang agar mendapatkan keturunan. Kekurangan nutrisi pada seseorang akan berdampak pada penurunan reproduksi. Wanita dengan status gizi kurang akan melahirkan anak BBLR (Sibagariang, 2010).

Mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang dapat meningkatkan kesuburan pada wanita usia subur (WUS). Wanita usia subur adalah wanita yang usianya baik untuk kehamilan yang berkisar antara 20–49 tahun.

Pada usia tersebut alat reproduksi wanita telah berkembang dan berfungsi secara maksimal, begitu juga faktor kejiwaannya sehingga mengurangi berbagai risiko ketika hamil (Soetardjo dkk., 2011). Kekurangan nutrisi pada wanita usia subur akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi. Zat gizi yang difokuskan pada saat prakonsepsi ialah makanan sumber karbohidrat, protein, lemak, asam folat, zat besi, vitamin C, vitamin E, vitamin B6, seng, dan kalsium (Marmi, 2013).

Pertumbuhan janin dan berat badan anak yang dilahirkan sangat dipengaruhi oleh status gizi ibu hamil, baik sebelum maupun selama hamil. Status gizi sebelum hamil dapat ditentukan dengan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) (Arisman, 2004). Status gizi baik pada ibu sebelum hamil menggambarkan ketersediaan cadangan zat gizi dalam tubuh ibu yang siap untuk mendukung pertumbuhan janin pada awal kehamilan. Penelitian di Tanzania menunjukkan bahwa IMT ibu yang di bawah normal secara signifikan terkait dengan kejadian BBLR (Siza, 2008). Menurut penelitian Trihardiani (2011) ada hubungan signifikan antara status gizi ibu sebelum hamil dengan kejadian BBLR.

Rendahnya status gizi dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan mengenai asupan gizi karena suatu perbuatan yang didasari oleh pengetahuan akan lebih baik daripada perbuatan yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan

merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmojo, 2007).

Pendidikan gizi merupakan salah satu unsur penting dalam meningkatkan status gizi masyarakat untuk jangka panjang. Melalui sosialisasi dan penyampaian pesan gizi yang praktis akan membentuk suatu keseimbangan bangsa antara gaya hidup dengan pola konsumsi masyarakat. Pengembangan pedoman gizi seimbang baik untuk petugas maupun masyarakat adalah salah satu strategi dalam pencapaian perubahan pola konsumsi makanan yang ada di masyarakat dengan tujuan akhir yaitu tercapainya status gizi masyarakat yang baik (Depkes RI, 2002).

Menurut penelitian Sary (2010) calon pengantin laki-laki yang akan menjadi seorang suami berperan sebagai kepala keluarga akan mendominasi dalam menentukan semua keputusan. Kepala keluarga mempunyai tanggung jawab dalam pemenuhan makanan keluarga.

Menurut penelitian Suryati dkk. (2010), keberhasilan istri dalam mencukupi kebutuhan nutrisi untuk bayi kelak sangat ditentukan oleh seberapa besar keterlibatan suami dalam masa-masa kehamilan. Oleh karena itu, suami harus memiliki pengetahuan mengenai gizi. Jika kurangnya pengetahuan dan peran serta suami mengenai kehamilan ibu, maka akan menyebabkan bermacam-macam keadaan, mulai dari kekurangan nutrisi terhadap ibu dan janin bahkan sampai pada kematian.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan kota Pekanbaru, BBLR meningkat dari tahun 2012 ke tahun 2013, yaitu dari 73 menjadi 93 bayi. BBLR paling tinggi terdapat pada Kecamatan Tenayan Raya, yakni sebesar 22,6% pada tahun 2013.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui “Pengaruh Edukasi terhadap Perubahan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Calon Pengantin di Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru”.

## **METODE**

### **Lokasi Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Kantor Urusan Agama Kecamatan Tenayan Raya pada bulan Januari - April 2015.

### **Desain Penelitian**

Disain penelitian yang digunakan adalah Quasi eksperimental dengan rancangan *one group pre-post test*.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah calon pengantin yang sudah terdaftar di Kantor Urusan Agama Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru. Sampel penelitian ini berjumlah 51 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*.

### **Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan berupa data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner

yaitu tentang identitas responden dan pengetahuan gizi seimbang calon pengantin. Langkah pertama mengumpulkan data calon pengantin yang akan ditetapkan sebagai sampel kemudian dilakukan *pretest* untuk mendapatkan gambaran pengetahuan sebelum dilakukan edukasi tentang gizi seimbang. Kemudian dilakukan intervensi dengan memberikan penyuluhan serta pemberian modul tentang gizi seimbang. Setelah 3 hari baru dilakukan *post test* untuk mengetahui gambaran pengetahuan responden setelah penyuluhan.

### **Analisis Data**

Data dianalisis secara univariat untuk karakteristik responden. Kemudian dilakukan analisis bivariat untuk melihat adanya pengaruh edukasi dalam bentuk penyuluhan terhadap pengetahuan gizi seimbang dengan menggunakan *uji paired-t test*.

## **HASIL**

### **Karakteristik Responden**

Karakteristik calon pengantin dapat dilihat berdasarkan umur, pendidikan, dan pekerjaan calon pengantin sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 1. Karakteristik umur calon pengantin dibagi berdasarkan kelompok usia subur dan tertinggi pada kelompok umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 49 orang (96%). Karakteristik calon pengantin berdasarkan pendidikan diketahui sebagian besar

calon pengantin mempunyai pendidikan SMA sebanyak 31 orang (61%)

**Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden**

Karakteristik Calon Pengantin	Jumlah	
	N	%
<b>Umur</b>		
< 20 tahun	2	4
20-35 tahun	49	96
<b>Pendidikan</b>		
SD	2	4
SMP	8	15
SMA	31	61
Sarjana	10	20
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	10	20
PNS	6	12
Buruh	1	2
Wiraswasta	34	66

### Pengaruh Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang

Hasil penelitian tentang pengaruh edukasi terhadap pengetahuan gizi seimbang responden terlihat dalam Tabel 2. Didapat hasil bahwa ada perbedaan rerata persen pengetahuan gizi responden antara sebelum dan setelah edukasi ( $p=0,000$ ) dimana rerata pengetahuan sebelum diberikan edukasi sebesar  $45,9 \pm 13,211\%$  naik menjadi  $62,37 \pm 15,916\%$ .

**Tabel 2. Rerata pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi**

Variabel	Rerata	St. Deviasi	P
Pretest	45.90	13.211	0,000
Posttest	62.37	15.916	
N	51	51	

Paired t-test

## DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan responden. Hasil

ini sesuai dengan teori Notoatmojo (2005) yang mengatakan bahwa penyuluhan dalam waktu pendek dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan masyarakat.

Penyuluhan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang karena penyuluhan merupakan sarana edukatif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Tujuan akhir penyuluhan adalah adanya perubahan perilaku manusia yang dilakukan secara edukatif. Dengan adanya penyuluhan, diharapkan orang bisa memahami pentingnya makanan dan gizi sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma-norma gizi (Suharjo, 2003).

Berdasarkan hasil penelitian ternyata banyak responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik mengenai gizi seimbang. Hal ini disebabkan oleh karena kurangnya penyuluhan dan pendidikan tentang gizi seimbang. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Chatlin, 2010).

Pendidikan dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang memengaruhi perilaku seseorang. Pengetahuan yang didapat seseorang tidak terlepas dari pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin besar kemampuan untuk menyerap dan menerima informasi (Machfoedz dan Suryani, 2007).

Edukasi yang dilakukan melalui penyuluhan tentang gizi seimbang

dapat secara bermakna meningkatkan pengetahuan pada calon pengantin. Disarankan perlu adanya penyuluhan secara rutin bagi para calon pengantin dalam rangka meningkatkan ilmu tentang gizi seimbang dan diharapkan dapat dipraktikkan dalam kehidupan setelah berumah tangga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman MB. 2004. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC. Jakarta.
- Chatlin IB. 2010. Gambaran Status Gizi dan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa SDN 121 Manado. Fakultas Kedokteran Sam Ratulangi. Manado.
- Depkes RI. 2002. *Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)*. Direktur Jendral Bina Kesehatan Masyarakat. Jakarta.
- Machfoedz I dan Suryani S. 2007. Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan. Fitramaya. Yogyakarta. Halaman 8 - 73.
- Marmi. 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Notoatmojo. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmojo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sary, DP. 2010. Pengetahuan dan Sikap Suami tentang Keluarga Sadar Gizi di Kelurahan Wek V Kecamatan Padangsidempuan Selatan Kota Padangsidempuan Tahun 2010. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Sibagariang EE. 2010. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Trans Info Media. Jakarta.
- Siza JE. 2008. *Risk factors associated with low birth weight of neonates among pregnant women attending a referral hospital in Northern Tanzania*. Tanzania Journal of Health Research Vol. 10, No 1.
- Soetardjo S dkk. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Suryati, dkk. 2010. Hubungan Pengetahuan Suami dengan Partisipasi Suami terhadap Kehamilan di Balai Pengobatan Sumber Sehat Marga Asih Kabupaten Bandung. Stikes A.Yani. Cimahi.
- Suharjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Trihardiani I. 2011. Faktor Risiko Kejadian Berat Badan Lahir Rendah di Wilayah Kerja Puskesmas Singkawang Timur dan Utara Kota Singkawang. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.