

**PENGARUH KONSELING GIZI PRAKONSEPSI DENGAN MEDIA VIDEO  
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP WANITA PRANIKAH DI PUSKESMAS  
WERI**

Lili Iskaryanti<sup>1</sup>, Megayana Yessy Mareta<sup>2</sup>, Arista Apriani<sup>3</sup>

**Program Studi Kebidanan Program Sarjana Kesehatan Universitas Kusuma Husada**

**Program Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada**

**2023**

**ABSTRAK**

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). Dalam memberikan konseling pendidikan tenaga kesehatan didukung dengan menggunakan media salah satunya media video visual atau audio visual. Media audio visual merupakan media yang memberikan rangsangan audio dan visual yang dapat meningkatkan daya tarik sasaran (Jumarting, 2020).

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian ini Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan Jenis penelitian ini adalah penelitian Quasi Eksperimen dengan desain One Group Pre-Post Test. Rancangan ini juga tidak terdapat kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pre test) yang memungkinkan menguji perubahan- perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan (Notoatmodjo, 2017). Hasil penelitian ini menunjukkan Nilai Z pengetahuan pretest-posttest sebesar -4.850 sedangkan nilai P value Asymp. Sig sebesar 0,000 , dan nilai Z sikap pretest-posttes sebesar -3.787 sedangkan nilai P value Asymp. Sig sebesar 0,000 < 0,05 maka dapat di ketahui bahwa Ho di tolak dan Ha di terima dan dapat di simpulkan bahwa

Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah.

*Kata Kunci: Masa Pranikah, Wanita Usia subur , Gizi Prakonsepsi.*

**THE EFFECT OF PRECONCEPTIONAL NUTRITION COUNSELING USING VIDEO MEDIA ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF PRE-MARRIAGE WOMEN IN WERI HEALTH CENTER**

**Lili Iskaryanti<sup>1</sup>, Megayana Yessy Mareta<sup>2</sup>, Arista Apriani<sup>3</sup>**

**Midwifery Study Program Undergraduate Health Program, Kusuma Husada University**

**Kusuma Husada University Midwifery Study Program**

**2023**

**ABSTRACT**

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 preconception period is the time span from three months to a year before conception and ideally should include the time when the ovum and sperm are mature, which is around 100 days before conception. The nutritional status of WUS or pre-marital women for three to six months during the preconception period will determine the condition of the baby being born. Perfect nutritional requirements during the preconception period are the key to the birth of normal and healthy babies (Susilowati et al. 2016). In providing educational counseling, health workers are supported by using media, one of which is video-visual or audio-visual media. Audio-visual media is media that provides audio and visual stimuli that can increase target attractiveness (Jumarting, 2020).

The type of research used in this research is quantitative research methods and this research method This research was conducted using a Quasi-Experimental research approach with the One Group Pre-Post Test design. This design also does not have a comparison group (control), but at least the first observation (pre-test) has been carried out which allows testing the changes that occur after the treatment (Notoatmodjo, 2017). The results of this study indicate the Z value of pretest-posttest knowledge is -4,850 while the P value is Asymp. Sig is 0.000, and the Z value of the pretest-posttest attitude is -3,787 while the P value is Asymp. Sig of 0.000 <0.05, it can be seen that Ho is rejected and Ha is accepted and it can be concluded that the Effect of Preconception Nutrition Counseling With Video Media on Knowledge and Attitudes of Premarital Women.

*Keywords: Premarital Period, Women of Childbearing Age, Preconception Nutrition.*

## PENDAHULUAN

Salah satu penentu sumber daya manusia adalah terpenuhinya kecukupan gizi individu. Seseorang yang mengalami kekurangan gizi maka akan berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, perkembangan kecerdasan, menurunnya daya tahan tubuh yang akan berakibat meningkatnya angka kesakitan dan kematian. Kecukupan gizi sangat diperlukan oleh setiap individu sejak masih di dalam kandungan, bayi, anak-anak, masa remaja, dewasa sampai usia lanjut (Supriyono dalam Rahim dkk. 2013).

Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang berada dalam periode umur antara 15-49 tahun. Wanita pranikah merupakan bagian dari kelompok 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 (Paratmanitya dkk. 2012).

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).

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).

Kurang energi kronik (KEK) masih merupakan masalah gizi utama yang sering menimpa WUS. Seseorang dapat dikatakan KEK apabila hasil dari pengukuran lingkaran atas (LILA) dibawah 23,5 cm. Prevalensi KEK pada WUS di Indonesia menurut Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM) tahun 2013 menunjukkan angka sebesar 20,97% sementara untuk provinsi Sumatera Utara sendiri sebesar 17,61% (IPKM, 2013). 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 Indonesia Angka Kematian Ibu (AKI) masih tergolong besar yaitu 228 ibu per 100.000 kelahiran demikian juga dengan Angka Kematian Bayi (AKB) sebesar 34 bayi per 1.000 kelahiran (Bappenas, 2010). 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 2013 mencapai 10,2% (Riskesdas,

2013). Bayi yang mengalami gangguan pertumbuhan selama masa janin, memiliki ukuran tubuh yang lebih kecil dibandingkan masa kehamilan (small for gestational age), dan beresiko tinggi untuk mengalami gagal tumbuh dalam 2 tahun pertama kehidupan. Diestimasi sekitar 20% yang mengalami stunting ditandai oleh gangguan pertumbuhan selama masa janin. Gangguan pertumbuhan janin dan pertumbuhan yang buruk di masa bayi saat ini diakui sebagai determinan penting dari kematian neonatal dan bayi, stunting, berat badan lebih dan obesitas pada masa kanak-kanak dan usia dewasa. Oleh karena itu, intervensi gizi harus ditekankan pada masa sebelum hamil dan selama hamil (Black, et al dalam Patimah 2017). Berbagai faktor dapat mempengaruhi status gizi wanita pranikah sebelum kehamilan. Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah umur, pendidikan, dan pengetahuan gizi. Sedangkan selama kehamilan beberapa faktor yang mempengaruhi adalah frekuensi kehamilan, derajat aktivitas fisik, komplikasi penyakit saat hamil, kondisi psikologis dan asupan pangan. (Badriah dalam Fauziyah 2012).

Permenkes RI Nomor 97 Tahun 2014, menyatakan pelayanan kesehatan sebelum hamil ditujukan pada perempuan usia remaja, calon pengantin, dan Pasangan

Usia Subur (PUS) hal tersebut bertujuan untuk menyiapkan kehamilan yang sehat pada setiap perempuan (Wirenviona, et.al, 2021). Menurut hasil penelitian Zaitun (2020), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi ibu hamil karena dengan pengetahuan ibu bisa mengetahui tentang gizi yang baik dan buruk sehingga dari pengetahuan tersebut muncul sikap untuk memperbaiki gizi sehingga saat hamil tidak terjadi KEK atau komplikasi lainnya.

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 (Supariasa, 2014). Pendidikan gizi mendorong seseorang berupa pengetahuan, dan perubahan sikap (Notoadmojo, 2012). Hal ini disebutkan dalam hasil penelitian Sineke dkk. tahun (2013) di wilayah puskesmas Likupang Kecamatan Likupang Timur Kabupaten Minahasa Utara menunjukkan terjadi perubahan pengetahuan

ibu nifas setelah diberikan penyuluhan. Dimana sebelum penyuluhan rata-rata pengetahuan ibu nifas adalah 13,8 setelah penyuluhan mengalami peningkatan rata-rata pengetahuan menjadi sebesar 21. Apabila secara dini mereka telah memiliki pengetahuan tentang tanda bahaya kehamilan, maka diharapkan kewaspadaan mereka pada saat hamil dapat ditingkatkan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Weri pada bulan Agustus-September 2022, bahwa status gizi, yang didapatkan melalui pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) pada wanita pranikah pengukuran LILA bahwa dari 10 responden terdapat 7 wanita pranikah yang memiliki ukuran LILA dibawah 23,5 cm. Berdasarkan tingkat pengetahuan wanita pranikah tentang gizi prakonsepsi masih sangat kurang, dari 10 responden terdapat 8 wanita pranikah yang berpengetahuan kurang dan 2 responden berpengetahuan cukup. Hasil wawancara tingkat pengetahuan wanita pranikah belum sepenuhnya tahu tentang gizi prakonsepsi. Berdasarkan sikap wanita pranikah tentang gizi prakonsepsi dari 10 responden terdapat 6 responden menunjukkan sikap yang kurang karena kurangnya pengetahuan, sikap yang kurang dipengaruhi oleh pengetahuan responden yang kurang.

Berdasarkan hasil uraian diatas maka penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh konseling Prakonsepsi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah Di Puskesmas Weri”

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian ini Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan Jenis penelitian ini adalah penelitian Quasi Eksperimen dengan desain One Group Pre-Post Test. Rancangan ini juga tidak terdapat kelompok pembandingan (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pre test) yang memungkinkan menguji perubahan- perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan (Notoatmodjo, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 sampel. Teknik

sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *probality sampel yaitu accidental sampling* adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara mengambil responden sebagai sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data Uji analisa data yang digunakan adalah uji wilcoxon Yang datanya tidak normal.

## **HASIL**

### **1. Karakteristik responden**

**Tabel 4.1 Karakteristik Responden**

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase %</b>
<b>Usia</b>		
≤20 tahun	3	10%
21-35 tahun	25	83,3%
>35 tahun	2	67%

<b>Pendidikan</b>		
SD	1	3,3%
SMP	5	16,7%
SMA	20	66,7%
DIII	3	10,0%
S1	1	3,3 %
<b>Status LILA</b>		
<b>KEK</b>	11	36,7%
<b>Non KEK</b>	19	63,3%

Tabel 4.1 menunjukkan karakteristik berdasarkan usia dapat disimpulkan bahwa paling banyak usia 21-35 tahun sebanyak 25 responden (83,3%), kategori usia paling sedikit adalah >35 tahun yaitu sebanyak 2 responden (6,7%), karakteristik berdasarkan Pendidikan menunjukkan bahwa responden paling banyak kategori SMA yaitu sebanyak 20 orang (66,7%), kategori paling sedikit yaitu SD sebanyak 1 orang (3,3%), karakteristik berdasarkan status LILA paling banyak yaitu Non KEK sebanyak 19 orang (63,3%), sedangkan yang mengalami KEK 11 orang (36,7%).

## 2. Tingkat Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah

Tabel 4.2 tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi

No	Hasil Ukur	Konseling Gizi Prakonsepsi Dengan Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah			
		<i>Pretest</i>	%	<i>Posttes</i>	%
1	Kurang	13	43,3	1	3,3
2	Cukup	16	53,3	8	26,7
3	Baik	1	3,3	21	70,0
Total		30	100	30	100

Berdasarkan hasil 4.2 bahwa kategori pengetahuan sebelum diberikan konseling yang paling banyak adalah cukup sebesar 53,3% dan kategori kurang sebesar 43,3% , kategori baik sebesar 3,3%. Setelah diberikan edukasi kategori pengetahuan baik 21 orang (70,7%) dan yang berpengetahuan kurang yaitu 1 orang (3,3%).

Tabel 4.3 nilai sikap sebelum dan sesudah edukasi

No	Hasil Ukur	Konseling Gizi Prakonsepsi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah			
		<i>Pretest</i>	%	<i>Posttes</i>	%
1	Kurang	0	0	0	0
2	Cukup	12	40	0	0
3	Baik	18	60	30	100
Total		30	100	30	100

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.3 Tingkatan sikap sampel sebelum diberikan konseling yang paling banyak adalah kategori baik sebesar 60% dan kategori cukup sebesar 40%. Sedangkan setelah diberikan konseling, 100% sampel memiliki sikap dengan kategori baik.

### 3. Analisa Perbedaan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap sebelum dan sesudah pada Wanita Pranikah

#### a. Pengetahuan

Setelah dilakukan intervensi berupa konseling, diperoleh hasil bahwa nilai rata-rata pengetahuan sampel sebagai berikut :

Tabel 4.5 perbedaan tingkat pengetahuan

		N	Mean Rank	<i>P- value</i>
Pretest-Posttest Pengetahuan	Negative Ranks	0	0,00	0.000
	Positive Ranks	30	15,50	
	Ties	0		
	Total	30		

Berdasarkan tabel 4.5 dari hasil *uji Wilcoxon* adalah antara hasil peningkatan wanita pranikah untuk *pretest* dan *posttest* terhadap terdapat 30 data *positive ranks* dan yang artinya terdapat peningkatan dengan mean rank 15,50

#### b. Sikap



Setelah dilakukan intervensi berupa konseling, diperoleh hasil bahwa nilai rata-rata sikap sampel sebagai berikut :

Tabel 4.6 Perbedaan tingkat sikap

		N	Mean Rank	<i>P- value</i>
Pretest-Posttest	Negative	0	0,00	0.000
Sikap	Ranks			
	Positive Ranks	22	13,60	
	Ties	8		
	Total	30		

Berdasarkan tabel 4.6 dari hasil *uji Wilcoxon* tingkat sikap adalah antara hasil peningkatan wanita pranikah untuk *pretest* dan *posttest* terhadap terdapat 22 data *positive ranks* dan yang artinya terdapat peningkatan dengan mean rank 13,60

Tabel 4.7 Analisis uji Wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>			
	Pengetahuan	sikap	
	pretest-posttest	pretest-posttest	
Z	-4.850	-3.787	
Asymp. Sig.	.000	.000	

Berdasarkan tabel 4.7 dari hasil *uji Wilcoxon* adalah nilai Z pengetahuan pretest-posttest sebesar -4.850 sedangkan nilai P value Asymp. Sig sebesar 0,000 , dan nilai Z sikap pretest-posttes sebesea -3.787 sedangkan nilai *P value* Asymp. Sig sebesar 0,000

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 3 wanita pranikah (10%) yang menikah pada usia  $\leq 20$  tahun dan 2 wanita

pranikah (6,7%) yang menikah pada usia  $>35$  tahun. Dimana pada usia  $<20$  tahun seorang wanita cenderung belum siap baik dari segi organ reproduksi, keterampilan dalam merawat diri dan bayi serta psikologis yang belum stabil. Sementara pada usia  $>35$

tahun telah terjadi perubahan pada alat- alat reproduksi sehingga akan meningkatkan risiko terhadap pendarahan dan BBLR (Rahayu, 2015). Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak, Yuliana (2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholiha dkk (2015) bahwa kejadian BBLR lebih banyak terjadi pada ibu yang saat hamil berusia <20 tahun dan >35 tahun (61,5%), sedangkan ibu yang saat hamil berusia 20-35 tahun (92,3%) lebih banyak melahirkan bayi dengan berat badan normal.

Tingkat pendidikan sampel menunjukkan bahwa sampel yang berpendidikan tinggi, lebih besar persentasenya (13,3%) dibandingkan dengan sampel yang berpendidikan rendah (3,3%). Sementara rata-rata tingkat pendidikan sampel yaitu menengah (83,3%). Menurut Yuliana, (2017), Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. karakteristik berdasarkan status LILA paling banyak yaitu Non KEK

sebanyak 19 orang (63,3%), sedangkan yang mengalami KEK 11 orang (36,7%). Dampak dari KEK antara lain dapat mengakibatkan terjadinya anemia, kematian pada ibu pada saat melahirkan (AKI), kematian pada bayi (AKB), bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur serta lahir cacat (Stephanie dkk. 2016).

### **Analisa Menganalisis Pengetahuan Wanita Pranikah Tentang Konseling Gizi Prakonsepsi Dengan Media Video Sebelum Dan Sesudah Intervensi**

Hasil penelitian pretest menunjukkan bahwa kategori pengetahuan sebelum diberikan konseling yang paling banyak adalah cukup sebesar 53,3% dan kategori kurang sebesar 43,3% , kategori baik sebesar 3,3%. Setelah diberikan edukasi kategori pengetahuan baik 21 orang (70,7%) dan yang berpengetahuan kurang yaitu 1 orang (3,3%). Setelah diberikan konseling gizi prakonsepsi pengetahuan responden meningkat sebanyak 20 orang (70,7%). Hasil penelitian juga menunjukkan adanya pengaruh pemberian konseling gizi terhadap perubahan rerata skor pengetahuan subjek. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Lawrence

Green yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang memudahkan seseorang untuk melaksanakan suatu tindakan atau praktik. Penelitian ini didukung dengan penelitian Wulandari, yang menyatakan terdapat perubahan pengetahuan setelah diberikan edukasi dengan media booklet pada penderita hipertensi di Puskesmas Purworejo. Hal ini sesuai dengan penelitian Fitri konseling gizi menggunakan media booklet, responden sudah 100% menjawab benar pertanyaan. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Rahim dkk tahun (2013) di Kecamatan Ujung Tanah Kota Makassar menunjukkan terjadi perubahan pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan reproduksi setelah diberikan Kursus Calon Pengantin (Suscatin) kepada wanita prakonsepsi. Dimana sebelum Suscatin hanya 70,4% responden yang berpengetahuan cukup dan 29,6% yang berpengetahuan kurang. Setelah dilakukan Suscatin mengalami peningkatan dimana semua responden berpengetahuan cukup yaitu sebesar 100% dan tidak ada lagi yang berpengetahuan kurang.

Media video dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan dan menambah wawasan wanita pranikah tentang gizi prakonsepsi untuk

mempersiapkan kehamilan sehat. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan tersebut perlu dilakukan suatu proses pendidikan kesehatan dengan menggunakan media karena keberhasilan proses pendidikan kesehatan yang dilakukan tergantung pada beberapa faktor, diantaranya kurikulum, sumber bahan ajar, termasuk sarana dan prasarana (Aini, 2019)

### **Analisa Sikap Wanita Pranikah Tentang Konseling Gizi Prakonsepsi Dengan Video Sebelum Dan Sesudah Intervensi.**

Hasil penelitian pretest Tingkatan sikap sampel sebelum diberikan konseling yang paling banyak adalah kategori baik sebesar 60% dan kategori cukup sebesar 40%. Sedangkan setelah diberikan konseling, 100% sampel memiliki sikap dengan kategori baik. Setelah diberikan konseling, skor sikap yang baik adalah 30 responden dimana semua responden mengalami peningkatan. Sejalan dengan hal tersebut, kategori sikap sampel juga berubah menjadi baik dengan peningkatan persentase sikap mencapai 84,3%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Wanita yang merencanakan kehamilan yang dilakukan konseling mengalami perubahan sikap, berupa peningkatan asupan zat gizi yang

dibutuhkan pada masa prokonsepsi. Dapat dikatakan bahwa konseling gizi pada masa prakonsepsi dapat meningkatkan kualitas hidup. Hal ini mendukung pencegahan kasus infertil/ ketidaksuburan dan komplikasi pada kehamilan dikarenakan mal gizi.

Hal ini membuktikan bahwa konseling dapat meningkatkan atau merubah sikap WUS mengenai Gizi Prakonsepsi. Perubahan sikap sampel setelah diberikan konseling dikarenakan media promosi berupa video yang mudah dimengerti. Hal ini dapat membantu WUS untuk mempersiapkan kehamilan selanjutnya dengan menerapkan dikehidupan sehari-hari materi mengenai gizi prakonsepsi.

### **Analisa Pengaruh konseling Gizi Prakonsepsi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan dan sikap wanita pranikah**

Berdasarkan hasil *uji Wilcoxon* adalah nilai *Z* pengetahuan pretest-posttest sebesar -4.850 sedangkan nilai *P value* Asymp. Sig sebesar 0,000 , dan nilai *Z* perilaku pretest-posttes sebesar -3.787 sedangkan nilai *P value* Asymp. Sig sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat di ketahui bahwa  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima dan dapat di simpulkan bahwa Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Dengan Media

Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah. Setelah diberikan konseling gizi prakonsepsi terjadi peningkatan dimana responden sudah mampu mengusai total pertanyaan yang diberikan berupa kuesioner. hal ini membuktikan bahwa dengan pemberian intervensi berupa konseling gizi prakonsepsi dapat merubah pola pikir dan dapat meningkatkan atau merubah pengetahuan dan mempengaruhi sikap wanita pranikah tentang gizi prakonsepsi.

Penyuluhan kesehatan atau konseling kesehatan yang dilakukan oleh petugas Puskesmas sangat membantu pasien hipertensi untuk mengatasi permasalahan kesehatan dengan pencegahan secara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu cara yaitu dengan memberi konseling gizi kepada setiap individu sehingga permasalahan dapat disampaikan secara pribadi lebih mendalam. Pendampingan kepada keluarga perlu dilakukan untuk membantu menyampaikan permasalahan kesehatan dan menerapkan pendidikan maupun perilaku kesehatan ke arah yang lebih baik. Saptawati (2012) mengungkapkan bahwa pengetahuan mengenai pentingnya gizi bagi calon ibu dapat meningkatkan kesadaran akan pemenuhan gizi sebelum ia hamil. Hal ini

sejalan dengan hasil penelitian Fauziyah (2012) di Kota Tegal yang menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang nutrisi prakonsepsi dimana terdapat kenaikan skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi. Pada skor pengetahuan terdapat kenaikan dari kurang baik menjadi baik sebesar 24,2%, dan pada skor sikap terdapat kenaikan dari kurang baik menjadi baik sebesar 36,45% setelah diberikan intervensi. Berdasarkan Bappenas (2013) menyatakan bahwa sasaran intervensif harus dilakukan oleh masyarakat umum dengan lintas sektoral, termasuk sektor agama. KUA sebagai lembaga keagamaan biasanya akan memberikan konseling mengenai keagamaan dan kerukunan berumah tangga bagi calon pengantin. Namun sayangnya jarang sekali pihak KUA menyampaikan konseling mengenai kesehatan khususnya pentingnya gizi prakonsepsi bagi wanita pranikah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Weri yang di Laksanakan bulan Maret “Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Dengan Media Video Terhadap pengetahuan dan sikap wanita pranikah di Puskesmas Weri” ditarik kesimpulan bahwa:

1. Karakteristik responden menunjukkan karakteristik berdasarkan usia dapat disimpulkan bahwa paling banyak usia 21-35 tahun sebanyak 25 responden (83,3%), karakteristik berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa responden paling banyak kategori SMA yaitu sebanyak 20 orang (66,7%), karakteristik berdasarkan status LILA paling banyak yaitu Non KEK sebanyak 19 orang (63,3%).
2. Analisis pengetahuan wanita pranikah tentang konseling gizi prakonsepsi dengan media video sebelum dan sesudah intervensi kategori pengetahuan sebelum diberikan konseling yang paling banyak adalah cukup sebesar 53,3%. Setelah diberikan edukasi kategori pengetahuan baik 21 orang 70,7%.
3. Analisis sikap wanita pranikah tentang konseling gizi prakonsepsi dengan media video sebelum dan sesudah intervensi kategori sikap sebelum diberikan konseling yang paling banyak adalah baik sebesar 60%. Setelah diberikan edukasi kategori pengetahuan baik 100%.
4. Analisis Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Dengan Media Video Terhadap pengetahuan dan sikap wanita pranikah di

Puskesmas Weri Hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat pengetahuan wanita pranikah untuk pretest dan posttest terdapat 30 data positive ranks dan yang artinya terdapat peningkatan dengan mean rank 15,50, sedangkan hasil tingkat sikap adalah anatara hasil peningkatan wanita pranikah untuk pretest dan posttest terdapat 22 data positive ranks dan artinya terdapat ada peningkatan dengan mean rank 13,60. nilai Sig. (2 tailed) pengetahuan sebesar 0,000, dan nilai Sig. (2 tailed) sikap sebesar 0.000 Dimana nilai signifikansi lebih kecil dari pada nilai  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ), yang berarti bahwa terdapat pengaruh konseling gizi prakonsepsi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap wanita pranikah

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait yaitu:

### 1. Praktis

#### a. Bagi petugas Kesehatan

Disarankan kepada Dinas Kesehatan dapat bekerjasama dengan Departemen Agama dalam hal ini KUA agar setiap wanita pranikah yang mendaftarkan diri agar

mendapatkan konseling tentang gizi prakonsepsi.

#### b. Bagi Responden

Untuk menambah wawasan wanita pranikah dan pengetahuan tentang gizi prakonsepsi untuk mempersiapkan tentang gizi prakonsepsi untuk mempersiapkan kesehatan yang sehat sebelum menikah

#### c. Bagi institusi pendidikan

Untuk institusi Pendidikan terkait di harapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran baik kalangan mahasiswa pendidikan S1 kebidanan alih kredit maupun yang lainnya, agar dapat melaksanakan inovasi pengembangan penerapan konseling gizi prakonsepsi dengan metode video atau menggunakan metode-metode yang lainnya, agar inovasi di bidang gizi prakonsepsi untuk wanita pranikah lebih baik lagi

#### d. Bagi peneliti lainnya

Untuk penelitian selanjutnya agar lebih memperluas lagi materi dan penelitian dan dapat meneruskan penelitian dengan variabel yang berbeda

## DAFTAR PUSTAKA

- Ab-Rahim, R, dkk. 2013. "Efficiency performance of Malaysian Islamic banks". Journal MPRA Paper No. 46238, posted 18, April 2013 03.46
- Abubakar, R. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: SUKA-Press.
- Adriani, Merryana, Bambang Wijatmadi. 2016. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana.
- Afifah, Choirul Anna Nur Afifah, et.al. 2022. Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan. Yogyakarta: Deepublish.
- Afifah, Choirul Anna Nur Afifah, et.al. 2022. Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan. Yogyakarta: Deepublish.
- Alini & Indrawati. 2018. Efektifitas Promosi Kesehatan melalui Audio Visual dan Leaflet tentang Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Sadari Di Sman 1 Kampar Tahun 2018. Jurnal Ners Universitas Pahlawan. 20(2). 1-9
- Anggraini, Novita Nining, and Riris Dwi Anjani. 2021. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Pangan Dan Gizi 11 (1): 42–49. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPDG/article/view/7491>.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bappenas R.I. (2013) a. Pedoman Perencanaan Program Gerakan Sadar Gizi dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Bappenas Republik Indonesia, Jakarta
- Cornelia, dkk. 2016. Konseling Gizi. Jakarta: Penerbit Plus+
- Dieny, Fillah Fithra, Ayu Rahadiyanti, Dewi Marfu'ah K. 2019. Gizi Prakonsepsi. Jakarta: Bumi Medika
- Fauziah Siti dan Sutejo. Ns. 2012. Buku Ajar Maternitas Kehamilan. Jakarta : Kencana Prenada Media
- Handoko, T. Hani. 2012. Manajemen Personalialia dan Sumber Daya Manusia. Yogyakarta. BPFE
- Haslinah, Hepti Mulyati, et.al.2022. Ilmu Gizi (Teori, Aplikasi Dan Isu. Bandung: 70 Media Sains Indonesia
- Indriani, Y., Zuraida, R. & Adawiyah, R. (2013) Pola Makan Dan Tingkat Kecukupan Gizi Wanita Usia Subur Pada Rumah Tangga Miskin, Seminar Nasional Sains & Teknologi V Lembaga Penelitian.
- Jumarting, G. (2020). Desain Media Untuk Promosi Kesehatan (Teori Dan Praktek)

- Kemenkes Ri. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri
- Kemenkes. 2019. Dak Fisik Bidang Kesehatan Dalam Mendukung Target Penurunan Angka Kematian Ibu Dan Anak. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 3 (2): 1. <https://berkas.dpr.go.id/puskajianggaran/analisis-apbn/public-file/analisisapbn-public-62.pdf>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Kementrian Kesehatan RI, 1–582. <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wpcontent/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>.
- Notoatmodjo, S. (2010) Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012) Metodologi penelitian. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2013) Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo. 2012. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam (2013) Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktik. Jakarta:
- Nursalam (2016) Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (Edisi 4). Jakarta: Salemba Medika
- 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.
- Patimah, DR. Sitti. 2017. Gizi Remaja Putri, Refika Aditama. Hal 101
- Rahim Rahmiyati, A.Razak Thaha dan Citrakesumasari. 2013. Pengetahuan dan sikap wanita prakonsepsi tentang gizi dan kesehatan reproduksi sebelum dan setelah suscatin di kecamatan ujung tanah. M akassar: Universitas Hasanudin.
- Riwidikdo Handoko. (2012). Statistika Kesehatan. Yogyakarta. Mitra Cendekia Press
- Salemba Medika. Nursalam (2014) Metodologi Penelitian Ilmu



- Keperawatan. 3rd edn. Jakarta: Salemba Medika.
- Saptawati, L. et al. 2012. Evaluasi Metode FastPlaqueTB Untuk Mendeteksi Mycobacterium Tuberculosis Pada Sputum Di Beberapa Unit Pelayanan Kesehatan Di Jakarta-Indonesia, *Jurnal Tuberkulosis Indonesia*, 8, pp. 1–6
- Sudargo, Toto, Nur Aini Kusmayanti, Nurul Laily Hidayati. 2018. Defisiensi Yodium, Zat Besi, Dan Kecerdasan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Bandung. Alfabeta
- Supariasa., 2014. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC
- Supariasa., 2014. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC
- Susilowati dan Kuspriyanto. 2016. Gizi dalam Daur Kehidupan. Bandung: Refika Aditama.
- Susilowati dan Kuspriyanto. 2016. Gizi dalam Daur Kehidupan. Bandung: Refika Aditama.
- Wirenviona, Rima, A.A.I.D Cinthiya Riris, et.al. 2021. Kesehatan Reproduksi Dan Tumbuh Kembang Janin Sampai Lansia Pada Perempuan. Surabaya: Airlangga University Press
- Yuliana, Erlin. Skripsi, Analisis Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Yang Sehat Dan Bergizi Terhadap Pemilihan Jajanan Di Sekolah, 2017
- Zaitun, Salamah, Putri Humaira. 2020. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sakti Kecamatan Sakti Kabupaten Pidei Tahun 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 4 (1): 147. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i1.997>

