

Edukasi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Prakonsepsi, Sikap dan Asupan Zat Gizi Makro Wanita Pranikah

Pratiwi Hariyani Putri¹, Farah Nilna Nur Ainani¹, Kartika Yuliani¹, Merry Sunaryo¹,
Putri Puspitasari¹

¹ Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
Surabaya, Indonesia

*corresponding author, e-mail: pratiwi@unusa.ac.id

Received: date; published date

Abstract

The prevalence of chronic energy deficiency (KEK) in Jombang District has a percentage of 15.17% in women who are not pregnant and 12.63% in women of childbearing age who are pregnant (Kemenkes RI, 2018). The high prevalence of chronic energy deficiency (KEK) in women of childbearing age in Jombang District, which exceeds the average in East Java, indicates that there are problems that need special attention. This study aims to analyze the effect of nutrition education with booklet media on preconception nutrition knowledge, attitudes and macronutrient intake of premarital women. This type of research is a quasi-experimental. The design used pre-post test control group design. The results of the study indicate that there is an effect of education with booklet media on nutritional knowledge of premarital women ($p = 0,008$), there is an effect of education with booklet media on the attitude of premarital women ($p = 0,001$), there is an effect of education with booklet media on energy intake ($p = 0,020$), protein ($p = 0,025$), lemak ($p = 0,005$), karbohidrat ($p = 0,034$). Education using booklet media affects preconception nutrition knowledge, attitudes and macronutrient intake. This happens because the booklet media is easy to understand, can be taken anywhere and can be read at any time so that this media is very effective.

Keywords: Education; Booklet; Knowledge; Attitude; Nutrition Preconception; Premarital Women

Copyright © 2020 Universitas Negeri Malang. All rights reserved.

1. Pendahuluan

Pemenuhan gizi seimbang sangat diperlukan oleh setiap individu sejak di dalam kandungan sampai usia lanjut. Kesadaran terhadap pentingnya pemenuhan gizi seimbang inilah yang sampai sekarang belum banyak dimiliki oleh Wanita Usia Subur (WUS) di Indonesia (Sayogo, 2011). Wanita usia subur tergolong dalam usia rawan yang harus memperhatikan kesehatannya, terutama status gizi dan asupan zat gizinya. Masa pranikah merupakan bagian dari kelompok WUS sehingga dapat dikategorikan dalam masa prakonsepsi. Kesehatan pada masa prakonsepsi adalah salah satu penentu utama dari keberhasilan saat kehamilan. Maka dari itu sangat penting bagi wanita pranikah untuk memperhatikan kesehatan pada masa prakonsepsi sebagai aset kesehatan dalam jangka panjang bagi kesehatan ibu dan anak.

Menurut data Riskesdas tahun 2018 prevalensi resiko kurang energi kronis (KEK) pada Wanita Usia Subur (WUS) tidak hamil di Indonesia sebesar 14,5% dan pada WUS yang hamil sebesar 17,3%. Prevalensi resiko KEK di Provinsi Jawa Timur pada WUS tidak hamil sebesar 13,88% dan WUS yang hamil sebesar 19,59%. Prevalensi resiko KEK di Kabupaten Jombang memiliki persentase sebesar 15,17% pada WUS

yang tidak hamil dan 12,63% pada WUS yang hamil (Kemenkes RI, 2018). Tingginya prevalensi KEK pada WUS di Kabupaten Jombang yang melebihi angka rata-rata di Jawa Timur ini menunjukkan adanya permasalahan yang perlu mendapat perhatian khusus. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya preventif salah satunya dengan memberikan edukasi kepada wanita pranikah terkait pentingnya menjaga asupan gizi selama masa prakonsepsi. Pendidikan atau disebut juga dengan edukasi ialah suatu usaha yang telah direncanakan untuk memberikan suatu dampak positif kepada orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat dengan tujuan agar mereka dapat melaksanakan sesuatu yang telah dirancang oleh pelaku pendidikan (Notoatmodjo, 2010). Edukasi mendorong seseorang memiliki kemampuan optimal yang berupa pengetahuan, perubahan sikap, dan tindakan (Notoatmodjo, 2012). Beberapa peneliti telah menyatakan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perubahan konsumsi zat gizi.

Meningkatnya pengetahuan wanita pranikah dapat dilakukan dengan cara edukasi dengan menggunakan media, salah satunya *booklet*. *Booklet* adalah salah satu media yang dapat menyampaikan sebuah informasi dan pesan tentang kesehatan dalam bentuk buku yang berisikan tentang gambar-gambar dan tulisan berukuran kecil dimana dalam booklet sendiri tidak lebih dari 30 lembar (Suiraoaka dan Supriasa, 2012). *Booklet* dapat menyimpan berbagai informasi baik berupa tulisan maupun gambar, sehingga dapat digunakan menjadi media untuk menyampaikan informasi. Dibandingkan dengan media lain, *booklet* memiliki dua kelebihan yakni dapat dipelajari setiap hari dan setiap saat karena media tersebut di desain dalam bentuk buku dan media ini dapat memuat informasi yang lebih banyak. *Booklet* sangat mudah dipelajari, mudah dibawa kemana-mana dan juga dilengkapi dengan banyak gambar yang menarik sehingga menarik untuk dibaca (Roza, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Artika pada tahun 2019 terkait efektivitas media *booklet* dan leaflet terhadap pengetahuan remaja memberikan hasil bahwa edukasi menggunakan *booklet* lebih efektif daripada media leaflet (Sari, 2019). Siyamta (2014) menyatakan bahwa media booklet memiliki beberapa keunggulan : (a) Pengguna dapat belajar dengan mandiri; (b) Kapan pun pengguna dapat membaca atau melihat isinya; (c) Informasi yang ada dalam booklet dapat dibagikan kepada keluarga atau teman; (d) Pembuatannya mudah dengan biaya yang relatif murah; (e) Dapat diperbanyak dan diperbaiki serta mudah disesuaikan; (f) Mengurangi kegiatan mencatat; (g) Daya tampung materi lebih luas; (h) Dapat diarahkan pada segmen tertentu (Siyamta, 2014). Pemberian edukasi gizi pada masa prakonsepsi di Indonesia saat ini belum banyak dilakukan, terutama di daerah Kabupaten Jombang. Selama ini para calon pengantin yang terdaftar di Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang mendapatkan buku saku kespro catin yang memuat berbagai informasi seputar pernikahan namun hanya memuat sedikit informasi terkait gizi pada masa prakonsepsi.

Uraian yang dikemukakan diatas menjadi dasar urgensi penelitian tentang pengaruh edukasi dengan media *booklet* terhadap pengetahuan gizi prakonsepsi, sikap dan asupan zat gizi makro wanita pranikah. Dari rumusan masalah tersebut tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media *booklet* terhadap pengetahuan gizi prakonsepsi, sikap dan asupan zat gizi makro wanita pranikah. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi tentang media edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi prakonsepsi, sikap dan asupan zat gizi makro sebagai upaya preventif menurunkan resiko KEK pada wanita pranikah.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment*. *Quasi experiment* merupakan suatu penelitian yang memberikan perlakuan atau treatment sehingga dapat dilihat perbandingan pengaruh perlakuan diantara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Rancang bangun yang digunakan adalah *pre-post test control group design*. Desain ini

digunakan untuk mendapatkan data pada kelompok intervensi yang diberikan edukasi dengan media *booklet* dan buku saku kespro catin sedangkan kelompok kontrol yang diberikan edukasi dengan buku saku kespro catin saja untuk menguji pengaruh edukasi dengan media *booklet* terhadap pengetahuan gizi prakonsepsi, sikap dan asupan zat gizi makro pada wanita pranikah. Penelitian dilaksanakan bulan Januari s.d Oktober 2021. Pengambilan dilaksanakan di kantor KUA Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang dilaksanakan dengan metode daring dan luring.

Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Non Probability Sampling dengan teknik *Purposive Sampling* dan besar sampel yang sebanyak 15 responden kelompok intervensi (kelompok yang diberikan edukasi metode booklet dan buku saku kespro catin) dan 15 responden kelompok kontrol (kelompok yang diberikan edukasi dengan media buku saku kespro catin). Penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) UNUSA dengan nomor sertifikat : 015/EC/KEPK/UNUSA/2021.

3. Hasil Diskusi

Hasil

1. Pengetahuan gizi sebelum dan sesudah edukasi pada wanita pranikah kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Pengetahuan gizi sebelum dan sesudah edukasi pada wanita pranikah disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Wanita Pranikah Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi.

Variabel	Kategori	Kelompok Kontrol				Kelompok Intervensi			
		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Pengetahuan	Baik	0	0	3	20	1	6.7	7	46.7
	Cukup	6	40	6	40	4	26.7	6	40
	Kurang	9	60	6	40	10	66.7	2	13.3
Jumlah		15	100	15	100	15	100	15	100

Sumber: Data Primer, 2021; Pengetahuan Baik 76-100%; Pengetahuan Cukup 56-75%; Pengetahuan Kurang <55%.

Tabel 2. Analisis Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Wanita Pranikah Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi.

Pengetahuan	Kelompok	Z	p value
	Kontrol		-1,513
Intervensi		-2,636	0,008*

Ket: Wilcoxon Signed Rank, *Signifikan ($p < 0,05$)

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan hasil pada Tabel 1. dapat diketahui bahwa hasil analisis uji *Wilcoxon* pengetahuan wanita pranikah sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan media *booklet* dan buku saku kespro cantin pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai *p*

value sebesar 0,008 dari *pre-test* terhadap *post-test* dimana nilai tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan wanita pranikah sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media *booklet* dan buku saku kespro cantin. Pada kelompok kontrol yang diberikan edukasi dengan media buku saku kespro cantin didapatkan hasil nilai *p value* sebesar 0,132 antara *pre-test* terhadap *post-test* dimana nilai tersebut lebih dari $\alpha = 0,05$ yang berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara pengetahuan wanita pranikah sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media buku saku kespro cantin.

2. Sikap Wanita Pranikah Sebelum dan Sesudah Edukasi

Sikap wanita pranikah sebelum dan sesudah edukasi pada wanita pranikah disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Wanita Pranikah Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi.

Variabel	Kategori	Kelompok Kontrol				Kelompok Intervensi			
		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Sikap	Baik	6	40	8	53,3	6	40	12	80
	Kurang	9	60	7	46,7	9	60	3	20
Jumlah		15	100	15	100	15	100	15	100

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 4. Analisis Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Wanita Pranikah Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi.

Sikap	Kelompok	Z	<i>p value</i>
	Kontrol		-1,513
Intervensi		-4,320	0,001*

Ket: Wilcoxon Signed Rank, *Signifikan ($p < 0,05$)

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 3, diketahui bahwa perubahan sikap wanita pranikah setelah dilakukan edukasi dengan media *booklet* dan buku saku kespro catin sebagian besar baik (80%), terjadi peningkatan dari sebelum diberikan edukasi. Pada kelompok control yaitu yang diberikan edukasi dengan menggunakan buku catin saja juga terdapat peningkatan sikap yang menunjukkan kategori baik namun persentasenya masih di bawah kelompok intervensi. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p < 0,005$ pada kelompok intervensi dan $p > 0,005$ pada kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang bermakna pada sikap wanita pranikah sebelum dan sesudah edukasi dengan media *booklet* dan buku saku kespro catin serta tidak ada perbedaan yang bermakna sikap wanita pranikah sebelum dan sesudah edukasi dengan menggunakan buku saku kespro catin.

3. Asupan Zat Gizi Makro Wanita Pranikah Sebelum dan Sesudah Edukasi

Asupan zat gizi makro (Energi, karbohidrat, protein dan lemak) sebelum dan sesudah edukasi pada wanita pranikah disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Asupan Zat Gizi Makro Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Variabel	Kategori	Kelompok Kontrol				Kelompok Intervensi			
		Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Energi	Lebih	0	0	0	0	0	0	0	0
	Baik	4	26.7	6	40	3	20	10	66.7
	Kurang	11	73.3	9	60	12	80	5	33.3
Jumlah		15	100	15	100	15	100	15	100
Protein	Lebih	0	0	0	0	0	0	0	0
	Baik	4	26.7	7	46.7	5	33.3	10	66.7
	Kurang	11	73.3	8	53.3	10	66.7	5	33.3
Jumlah		15	100	15	100	15	100	15	100
Lemak	Lebih	1	6.7	0	0	0	0	0	0
	Baik	5	33.3	8	53.3	2	13.3	10	66.7
	Kurang	9	60.0	7	46.7	13	86.7	5	33.3
Jumlah		15	100	15	100	15	100	15	100
Karbohidrat	Lebih	0	0	0	0	0	0	0	0
	Baik	5	33.3	6	40.0	3	20.0	9	60.0
	Kurang	10	66.7	9	60.0	12	80.0	6	40.0
Jumlah		15	100	15	100	15	100	15	100

Sumber: Data Primer, 2021; Kategori Asupan Zat Gizi Makro; Lebih >110% AKG, Baik <110–80% AKG, Kurang <80% AKG.

Tabel 6. Analisis Asupan Zat Gizi Makro Wanita Pranikah Sebelum dan Sesudah Edukasi

	Kelompok	Variabel	Z	p value
Asupan Zat Gizi Makro	Kontrol	Energi	-1,414	0,157
		Protein	-1,000	0,317
		Lemak	-0,302	0,763
		Karbohidrat	-0,378	0,317
	Intervensi	Energi	-2,333	0,020*
		Protein	-2,236	0,025*
		Lemak	-2,828	0,005*
		Karbohidrat	-2,121	0,034*

Ket: Wilcoxon Signed Rank, *Signifikan ($p < 0,05$)

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan hasil pada tabel 6 dapat diketahui bahwa hasil analisis uji statistik pada asupan zat gizi makro wanita pranikah sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan media *booklet* dan buku saku kespro cantin pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai *p value* asupan energi sebesar 0,020, asupan protein sebesar 0,025, asupan lemak 0,005 dan asupan karbohidrat sebesar 0,034 dimana nilai tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara asupan zat gizi makro wanita pranikah sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media *booklet* dan buku saku kespro cantin. Pada kelompok kontrol yang diberikan edukasi dengan media buku saku kespro cantin didapatkan hasil nilai *p value* asupan energi sebesar 0,157, asupan protein sebesar 0,317, asupan lemak 0,763 dan asupan karbohidrat sebesar 0,317 dimana nilai tersebut lebih dari $\alpha = 0,05$ yang berarti tidak terdapat

perbedaan yang bermakna antara asupan zat gizi makro wanita pranikah sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media buku saku kespro cantin.

Diskusi

1. Pengetahuan gizi sebelum dan sesudah edukasi pada wanita pranikah kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Perubahan pengetahuan yang terjadi pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa adanya pengaruh media *booklet* terhadap tingkat pengetahuan wanita pranikah. Penelitian ini juga menghasilkan kesimpulan yang sama dengan penelitian yang dilakukan Ananda, et al (2021) yang mengkaji peningkatan pengetahuan menggunakan buku saku berbasis android untuk pembinaan pranikah di KUA Kabupaten Gresik, menunjukkan hasil adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara kedua kelompok dalam peningkatan pengetahuan dimana kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok sehingga didapatkan perbedaan yang bermakna dengan nilai $p=0,001$ (Ananda et al., 2019). Sejalan dengan hal itu, Penelitian Priani, et al (2019) juga membuktikan adanya perbedaan antara kelompok intervensi dan juga kelompok kontrol setelah diberikan edukasi dengan media *booklet* pada wanita pranikah dengan nilai $p\text{-value} < 0,001$ (Priani et al., 2019). Penelitian yang telah dilakukan oleh Susanti et al (2018) telah membuktikan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pendidikan kesehatan pranikah terhadap tingkat pengetahuan dan sikap calon pengantin di Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. Penelitian ini didukung oleh media pendidikan kesehatan yang dapat memberikan pemikiran terhadap responden dalam bersikap serta meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai kesehatan pranikah (Susanti et al., 2018).

Keberhasilan edukasi atau pendidikan kesehatan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah media yang diberikan. Pada penelitian ini media yang digunakan adalah *booklet* dan buku saku kespro cantin. Melalui media ini diharapkan responden mengingat minimal 60% informasi yang diberikan (Notoatmodjo, 2012). Selain faktor media sebagai faktor yang dapat meningkatkan pengetahuan, motivasi yang dimiliki seseorang juga merupakan salah satu faktor lain yang dapat meningkatkan pengetahuan. Motivasi adalah suatu faktor penggerak ataupun dorongan yang dapat memicu timbulnya rasa semangat dalam diri dan juga dapat mengubah tingkah laku seseorang (Robbins et al., 2015). Jika pada diri seseorang memiliki keinginan untuk belajar akan menumbuhkan partisipasi aktif yang menunjukkan keinginannya untuk memperoleh pengetahuan (Hosnan, 2014). Responden pada kelompok intervensi pada penelitian ini tampak memiliki motivasi dan antusias yang baik, hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon positif dan pertanyaan yang disampaikan setelah pemberian edukasi dilaksanakan.

2. Sikap Wanita Pranikah Sebelum dan Sesudah Edukasi

Sikap merupakan penilaian, bisa berupa pendapat seseorang terhadap stimulus atau obyek. Ketika memberikan penilaiannya, seseorang memberikan respon sikap secara tertutup terhadap stimulus atau obyek tertentu yang sudah melibatkan emosi seseorang. Sikap melibatkan pikiran, perasaan, perhatian dan gejala kejiwaan seseorang (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mendapatkan edukasi dengan media *booklet* dan buku saku kespro catin terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan. Paparan informasi yang diberikan melalui media *booklet* dan buku saku kespro catin mampu mengubah sikap responden terhadap makanan yang bergizi untuk wanita pranikah. Hal ini berkaitan dengan materi yang disampaikan dengan media *booklet* dapat melengkapi informasi gizi pranikah yang ada pada buku saku kespro catin. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa media

booklet efektif dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi, dengan adanya peningkatan pengetahuan selanjutnya akan mampu mengubah sikap seseorang menjadi lebih baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan Irawati, et al (2019), yang meneliti pengaruh *booklet* terhadap pengetahuan dan sikap kesehatan reproduksi calon pengantin di Pemalang. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya perbedaan signifikan kelompok yang diberikan intervensi dengan media *booklet* (Irawati et al., 2019).

Beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap seseorang antara lain : pengetahuan, pengalaman, pribadi, emosional, pendidikan, oranglain yang dianggap penting (Azwar, 2010). *Booklet* yang diberikan dilengkapi dengan gambar-gambar sebagai media informasi mampu memberikan dampak terhadap emosional responden. Sehingga akan lebih mudah untuk mengubah sikap menjadi lebih baik.

3. Asupan Zat Gizi Makro Wanita Pranikah Sebelum dan Sesudah Edukasi

Perubahan asupan zat gizi makro yang terjadi pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa adanya pengaruh edukasi dengan media *booklet* terhadap asupan zat gizi makro wanita pranikah. Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan Chabibah (2016) yang dilakukan pada wanita pranikah di Kabupaten Pemalang menunjukkan hasil perbedaan rata-rata yang signifikan antara kedua kelompok dalam peningkatan asupan zat gizi makro dimana kelompok eksperimen menggunakan *booklet* lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol menggunakan *leaflet* sehingga didapatkan perbedaan yang bermakna dengan nilai $p=0,000$ (Chabibah, 2016). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asupan zat gizi responden sebelum mendapatkan edukasi memiliki asupan zat gizi makro yang tergolong kurang dari kebutuhan yang direkomendasikan AKG (Angka Kecukupan Gizi). Hal ini dikarenakan porsi makan responden yang tergolong sangat kurang (defisit). Porsi makan yang dimiliki responden sebelum dilakukannya edukasi sangatlah sedikit dan kurang bervariasi, karena mereka mengaku belum mengetahui seberapa banyak porsi yang sesuai dengan kebutuhan seharusnya. Selain itu banyak responden yang merasa mudah merasakan kenyang saat makan, sehingga sangat sulit bagi mereka untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sesuai. Penelitian lain dilakukan oleh Yulianasari (2019) diperoleh hasil terdapat peningkatan kecukupan energi pada kelompok yang diberikan intervensi pendidikan gizi dengan media *booklet* dengan nilai p value 0,001, begitu juga pada asupan protein juga terdapat peningkatan dan setelah dilakukan uji statistik diperoleh nilai p value 0,007 (Yulianasari et al., 2019) Asupan zat gizi pada masa prakonsepsi dengan kandungan zat gizi yang telah direkomendasikan merupakan konsumsi makanan sehat bagi wanita usia subur untuk menyiapkan status gizi yang baik sebelum hamil (de Weerd et al., 2003).

Peningkatan rata-rata asupan zat gizi makro yang terjadi pada kelompok intervensi yang diberikan edukasi dengan *booklet* ini dapat terjadi karena muatan materi pada *booklet* lebih kompleks membahas terkait kebutuhan zat gizi pada masa prakonsepsi meliputi jenis zat gizi beserta manfaatnya, kebutuhan yang harus dipenuhi perhari, jenis makanan sumber zat gizi dan pembagian porsi makan sesuai dengan panduan ISI PIRINGKU. Sehingga pada kelompok intervensi mendapatkan informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol. Maka hal tersebut dapat menjadikan responden lebih memahami terkait pentingnya pemenuhan asupan zat gizi makro pada masa prakonsepsi sebagai penunjang kesiapan untuk kehamilan dan kesehatan janin yang akan dikandungnya.

Faktor lain yang mempengaruhi terkait meningkatnya asupan zat gizi makro responden yaitu motivasi tinggi yang dimiliki, hal ini sangatlah berpengaruh terhadap perubahan yang dilakukan, karena mereka tidak menginginkan adanya gangguan kesehatan yang dialami saat kehamilan yang akan berpengaruh terhadap kesehatan dirinya dan calon bayinya di masa mendatang. Menurut teori *Health Belief Model*

menyatakan bahwa sebuah persepsi yang diterima oleh individu tentang ancaman suatu penyakit akan mengakibatkan kecenderungan seseorang untuk melakukan tindakan pencegahan/preventif (Diddana et al., 2018). Pada penelitian saat ini persepsi responden terhadap ancaman gangguan kehamilan, gangguan pada tumbuh kembang janin dan masalah BBLR terbangun setelah pemberian adukasi yang mendorong responden untuk melakukan perubahan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan.

Motivasi dan semangat yang dimiliki responden membawa perubahan yang baik dan perlahan asupan zat gizi makro mulai meningkat sesuai dengan kebutuhan. Perubahan tersebut terlihat dari mulai bervariasinya jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah dan porsi sesuai dengan kebutuhan juga mengonsumsi *snack* di sela-sela waktu. Ananda, et al juga menyatakan bahwa responden mulai mengonsumsi camilan pada saat selingan sehingga dapat menjadi salah satu pendorong asupan energi responden menjadi meningkat. Selain itu perubahan pola makan yang dialami responden setelah pernikahan juga salah satu faktor yang dapat meningkatkan asupan zat gizi makro (Ananda et al., 2019).

Selain itu responden juga merasa bersemangat pada saat waktu makan karena mereka mengolah makanannya sendiri dan juga mengonsumsinya bersama-sama pasangannya. Penelitian Hartmann *et al* (2014) mengungkapkan bahwa adanya peningkatan jumlah asupan makan dan juga variasi jenis bahan makanan yang dialami oleh seseorang antara sebelum dan sesudah pernikahan, hal ini dikarenakan adanya perubahan pola makan bersama pasangan dan juga kesiapan untuk kehamilan (Hartmann et al., 2014).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh edukasi dengan media *booklet* terhadap pengetahuan gizi prakonsepsi, sikap dan asupan zat gizi makro wanita pranikah di Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh edukasi dengan media *booklet* terhadap pengetahuan wanita pranikah dengan nilai *p-value* 0,008.
2. Terdapat pengaruh edukasi dengan media *booklet* terhadap sikap wanita pranikah dengan nilai *p-value* 0,001.
3. Terdapat pengaruh edukasi dengan media *booklet* terhadap asupan energy, protein, lemak dan karbohidrat wanita pranikah.

Referensi

- Ananda, M. D., Jumiayati, J., & Yuliantini, E. (2019). The Influence Of Nutrition Counseling On The Knowledge And Intake Of Macro Nutrient Wus Kek In Region Work Puskesmas Sawah Lebar Bengkulu. *SANITAS: Jurnal Teknologi dan Seni Kesehatan*, 10(1), 35–45. <https://doi.org/10.36525/sanitas.2019.4>
- Azwar, S. (2010). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*.
- Chabibah, N. (2016). *The 4th Univesity Research Coloquium 2016*. 8.
- de Weerd, S., Steegers, E. A. P., Heinen, M. M., van den Eertwegh, S., Vehof, R. M. E. J., & Steegers-Theunissen, R. P. M. (2003). Preconception nutritional intake and lifestyle factors: First results of an explorative study. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 111(2), 167–172. [https://doi.org/10.1016/S0301-2115\(03\)00290-2](https://doi.org/10.1016/S0301-2115(03)00290-2)
- Diddana, T. Z., Kelkay, G. N., Dola, A. N., & Sadore, A. A. (2018). Effect of Nutrition Education Based on Health Belief Model on Nutritional Knowledge and Dietary Practice of Pregnant Women in Dessie Town, Northeast Ethiopia: A Cluster

- Randomized Control Trial. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2018, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2018/6731815>
- Hartmann, C., Dohle, S., & Siegrist, M. (2014). Time for change? Food choices in the transition to cohabitation and parenthood. *Public Health Nutrition*, 17(12), 2730–2739. <https://doi.org/10.1017/S1368980013003297>
- Hosnan, M. (2014). *Pendekatan saintifik dan kontekstual dalam pembelajaran abad 21: Kunci sukses implementasi kurikulum 2013*. Ghalia Indonesia.
- Irawati, H., Kartini, A., & Nugraheni, S. A. (2019). *Pengaruh Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin terkait Pencegahan Risiko Kehamilan di Kabupaten Pemalang*. 8.
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (Edisi Revisi)*. Rineka Cipta.
- Priani, I. F., Afyanti, Y., & Kurniawati, W. (2019). Preparing pregnancy through Preconception Education Training. *Enfermería Clínica*, 29, 304–309. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.140>
- Robbins, S. P., Sirait, F., Saraswati, R., & Judge, T. A. (2015). *Perilaku organisasi edisi 16*. Salemba empat.
- Roza, F. (2012). *Media Gizi Booklet*. Poltekkes Kemenkes RI Padang.
- Sari, L. A. (2019). Efektivitas media booklet dan leaflet terhadap pengetahuan remaja putri tentang dampak kehamilan remaja. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 1(2), 47–53. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v1i2.2388>
- Sayogo, S. (2011). *Gizi Remaja Putri*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Siyamta. (2014). *Jenis dan Klasifikasi Media Pembelajaran*. Pustekom; Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suiraoaka dan Supariasa. (2012). *Media Pendidikan Kesehatan*. Graha Ilmu.
- Susanti, D., Doni, A. W., & . Y. R. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan pranikah terhadap pengetahuan dan sikap calon pengantin di lubuk begalung padang tahun 2017. *Jurnal Sehat Mandiri*, 13(2), 18–25. <https://doi.org/10.33761/jsm.v13i2.72>
- Yulianasari, P., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2019). Pengaruh pendidikan gizi dengan media booklet terhadap perubahan perilaku remaja terkait pencegahan kekurangan energi kronis (Studi pada Remaja Putri SMA Kelas XI di SMA Negeri 14 dan SMA Negeri 15 Kota Semarang). *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 7, 10.