



## **Pendidikan Gizi Prakonsepsi pada Pasangan Calon Pengantin di KUA Padang Utara**

**Fanny Ayudia<sup>1</sup>, Arfianingsih Dwi Putri<sup>2</sup>**

Kebidanan, STIKes Alifah Padang, Indonesia<sup>1,2</sup>

E-mail: [fannyayudia@yahoo.co.id](mailto:fannyayudia@yahoo.co.id)<sup>1</sup>, [dwiputriarfianingsih@gmail.com](mailto:dwiputriarfianingsih@gmail.com)<sup>2</sup>

---

### **Abstrak**

Kehamilan adalah suatu masa yang sangat dinantikan oleh setiap perempuan. Perlu diketahui, bahwa masa kehamilan adalah periode 1000 hari pertama kehidupan yang akan menentukan kualitas kesehatan anak di masa depan. Status gizi kesehatan ibu dan anak merupakan penentu kualitas sumber daya manusia. Hal tersebut semakin jelas dengan adanya bukti bahwa status gizi dan kesehatan ibu pada masa prakonsepsi, saat hamil, dan menyusui merupakan periode yang sangat kritis. Gizi pada periode prakonsepsi merupakan faktor penting untuk mendukung kesehatan dan kelangsungan hidup ibu. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, kekurangan gizi dan masalah *stunting* (pendek) berhubungan dengan BBLR pada generasi berikutnya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasangan calon pengantin tentang status gizi prakonsepsi agar pasangan lebih siap dalam menjalani periode kehamilan dengan sehat dan anak yang dilahirkan juga cukup gizi seimbang. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan terhadap pasangan calon pengantin mengenai pendidikan gizi prakonsepsi.

**Kata kunci:** pendidikan kesehatan, prakonsepsi, calon pengantin

### **Abstract**

*Pregnancy is a time that every woman looks forward to. Pregnancy is the period of the first 1000 days of life which will determine the quality of the child's health in the future. Nutritional status of maternal and child health is a determinant of the quality of human resources. This is made clearer by the evidence that the nutritional status and health of mothers during preconception, pregnancy, and lactation are very critical periods. Nutrition in the preconception period is an important factor to support maternal health and survival. Early childhood growth and development, malnutrition and stunting (short) problems are associated with low birth weight in the next generation. This activity aims to increase the knowledge of the prospective bride and groom about the nutritional status of preconception so that the couple is better prepared to undergo a healthy pregnancy period and the child born is also nutritionally balanced. The method used in this community service is to provide counseling to prospective bride and groom couples regarding pre-conception nutrition education.*

**Keywords :** health education, pra conception, bride and groom

Copyright (c) 2021 Fanny Ayudia, Arfianingsih Dwi Putri

---

✉ Corresponding author

Address : STIKes Alifah Padang

Email : [fannyayudia@yahoo.co.id](mailto:fannyayudia@yahoo.co.id)

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.457>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu masa yang sangat dinantikan oleh setiap perempuan. Perlu diketahui, bahwa masa kehamilan adalah periode 1000 hari pertama kehidupan yang akan menentukan kualitas kesehatan anak di masa depan. Banyak perempuan keliru bahwa mempersiapkan kehamilan adalah ketika dirinya dalam kondisi hamil. Seharusnya, sebelum kehamilan perlu dipersiapkan semuanya agar janin yang dikandung dapat tumbuh dengan baik dan sehat (Dieny, dkk, 2019).

Status gizi kesehatan ibu dan anak merupakan penentu kualitas sumber daya manusia. Hal tersebut semakin jelas dengan adanya bukti bahwa status gizi dan kesehatan ibu pada masa prakonsepsi, saat hamil, dan menyusui merupakan periode yang sangat kritis. Dampak dari masalah kesehatan dan gizi yang dialami secara berkelanjutan sejak bayi akan menjadi permanen dan tidak dapat dikoreksi di masa selanjutnya. Dampak tersebut tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan mental dan kecerdasan. Anak yang kurang gizi akan lahir dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan pada masa selanjutnya akan tumbuh lebih pendek (*stunting*) yang berpengaruh terhadap perkembangan kognitifnya (Gloria DL, 2019).

Berdasarkan Riskesdas (2018), kekurangan energi kronik pada ibu hamil sebesar 17,3% sedangkan pada wanita usia subur tidak hamil sebesar 14,5 %. Angka kejadian anemia pada ibu hamil meningkat dari 37,1 % pada tahun 2013 menjadi 48,9 % pada tahun 2018. Begitu juga dengan kondisi bayi baru lahir dengan prematur sebesar 29,5 % dan BBLR sebesar 6,2%.

Bayi baru lahir di Sumatera Barat, dengan kejadian BBLR sebesar 4,6 %, PB < 48 cm sebesar 19,8 %. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh status gizi selama kehamilan yang buruk. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa untuk mendapatkan hasil bayi yang sehat seperti berat badan lahir yang normal, dapat dilakukan intervensi perbaikan status gizi sebelum hamil (DKK Padang, 2018).

Menurut Rosmeri pada tahun 2000, yang dikutip oleh Krisdayanasari tahun 2010 menunjukkan bahwa status gizi ibu sebelum hamil mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Ibu yang memiliki status gizi kurus sebelum hamil mempunyai resiko 4,27 kali untuk melahirkan bayi BBLR dibandingkan dengan ibu dengan status gizi baik (normal).

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Pendidikan Gizi Prakonsepsi pada Pasangan Calon Pengantin di KUA Padang Utara”.

## METODE

Adapun tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pasangan calon pengantin tentang status gizi prakonsepsi serta meningkatkan pengetahuan pasangan calon pengantin tentang kebutuhan gizi prakonsepsi. Kegiatan dilakukan di KUA Padang Utara.

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam rangka kegiatan pengabdian kepada masyarakat

tentang gizi prakonsepsi pada calon pengantin yaitu:

a. Penyuluhan

Pada kegiatan ini, pelaksana kegiatan melakukan penyuluhan tentang pentingnya gizi prakonsepsi pada terhadap calon pengantin. Penyuluhan dilakukan dengan bekerja sama dengan KUA Padang Utara, Kota Padang.

b. Tanya Jawab dan Diskusi Singkat

Yaitu bertukar informasi dan hal-hal lain yang diajukan oleh peserta penyuluhan terkait gizi prakonsepsi yang harus disiapkan oleh calon pengantin agar anak yang dilahirkan cukup gizi seimbang.

Pelaksanaan kegiatan

1) Topik: Penyuluhan tentang pentingnya gizi prakonsepsi pada terhadap calon pengantin.

2) Sasaran: Calon pengantin di KUA Padang Utara

3) Metode: Ceramah, tanya jawab

4) Media dan alat: Laptop dan PowerPoint

c. Waktu dan tempat

1) Hari/ Tanggal : Minggu ke 3 Juni 2021

2) Pukul : 09.00 WIB s/d Selesai

3) Tempat : KUA Padang Utara

d. Pengorganisasian

1) Moderator : Arfianingsih Dwi Putri, M.Biomed

2) Penyaji : Fanny Ayudia, M.Biomed

3) Fasilitator : Fuja Alya, Iza elina

4) *Observer* : Gesturi Elga

5) Dokumentasi : Rada Rosmita

e. Setting Tempat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya gizi prakonsepsi pada terhadap calon pengantin ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 2 Agustus 2021 di Kantor Urusan Agama Kecamatan Padang Utara. Penyuluhan ini dihadiri oleh pasangan calon pengantin yang berjumlah 10 Pasang. Materi yang diberikan adalah pengertian prakonsepsi, status gizi, kebutuhan gizi prakonsepsi.

Prakonsepsi berarti sebelum terjadi pertemuan sel sperma dengan ovum atau pembuahan. Periode prakonsepsi adalah rentang waktu antara 3 bulan hingga 1 tahun sebelum terjadinya konsepsi, tetapi idealnya harus mencakup waktu saat ovum dan sperma matur, yaitu sekitar 100 hari sebelum konsepsi.

Penentuan status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk tertetu. Status gizi sendiri merupakan gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energi yang masuk dan dikeluarkan oleh tubuh. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum hamil, kebutuhan gizi pada masa ini berbeda dengan masa anak-anak.

Pengkajian berat badan dapat dilakukan dengan Indeks Masa Tubuh (*Body Mass Index/BMI*), dan dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi dalam meter persegi.

Selama proses penyampaian materi, peserta mendengarkan dengan baik. Peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai topik yang dibahas. Pada akhir kegiatan, tim pengabdian melakukan sesi tanya jawab dengan peserta. Setelah kegiatan dilakukan, dapat diketahui bahwa

terjadi penambahan ilmu pengetahuan peserta, khususnya mengenai imunisasi dasar. Hal ini dilihat dari pertanyaan-pertanyaan dari tim pengabdian yang berhasil dijawab oleh peserta di akhir kegiatan. Adapun deskripsi proses berjalannya kegiatan penyampaian materi dapat dilihat pada Tabel 1.

Gloria DL. Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah di Kecamatan Batang Kuis. 2019;8

Kementrian Kesehatan RI, 2015. Kesehatan Reproduksi dan Seksual bagi Calon Pengantin, Bina Kesehatan Masyarakat Jakarta.

Tabel 1. Kegiatan Penyuluhan Gizi Prakonsepsi

No	Tahap	Waktu	Pelaksanaan
1	Pembukaan	5 menit	Memberi salam Memperkenalkan diri Menjelaskan cakupan materi Melakukan kontrak waktu
2	Penyajian Materi	45 menit	Menjelaskan pengertian prakontrasepsi Menggali pengetahuan peserta tentang status gizi Memberikan balasan positif atas jawaban peserta Menjelaskan kepada peserta tentang status gizi dan kebutuhan gizi prakonsepsi Sharing dan diskusi lainnya yang berkaitan dengan persiapan prakonsepsi
3	Diskusi	15 menit	Menjawab pertanyaan yang diajukan peserta
4	Penutupan	5 menit	Menyimpulkan materi penyuluhan Penutup dan salam



Gambar. 1 Penyuluhan Gizi Prakonsepsi

## DAFTAR PUSTAKA

- Dieny F, Rahadiyanti, A, Kurniawati, M, 2019. *Gizi Prakonsepsi*, Jakarta : Bumi Medika.
- DKK Padang. (2018). *Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2018*, 1–117.