JURNAL MITRA SEHAT

p-ISSN: **2089-2551** e-ISSN: **2615-143X**
https://journal.stikmks.ac.id/a
Volume 15, Nomor 2, Mei 2025

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI PRA KONSEPSI DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK PADA WANITA USIA SUBUR

Nasrayanti[1], Sri Wahyuni M[1*], Fitri Jaya[1], Ishak Kenre[1], Hamdiyah[1]

[*1]Sarjana Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, ITKes Muhammadiyah Sidrap

[*]Alamat Korespondensi: cenniwahyuni@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada wanita usia subur menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius karena dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu dan janin. Pengetahuan tentang gizi prakonsepsi diyakini dapat memainkan peran penting dalam mencegah KEK.
Tujuan: Untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang gizi prakonsepsi dan hubungannya dengan status KEK pada wanita usia subur di Puskesmas Sewo, Kabupaten Soppeng.
Metode: Deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional, melibatkan 73 responden wanita usia subur.
Hasil: Pengetahuan gizi yang baik berhubungan dengan kesadaran dalam memilih makanan bergizi, yang dapat mengurangi risiko KEK. Pengetahuan yang cukup dan rendah menunjukkan peningkatan kejadian KEK, dengan 6,8% dan 5,5% wanita mengalami KEK pada masing-masing kategori. Dari total 73 responden, 15 (20,5%) mengalami KEK, sementara 58 (79,5%) tidak mengalami KEK. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan signifikan dengan kejadian KEK, dengan p-value 0,05. Wanita dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki proporsi KEK lebih rendah (8,2%) dibandingkan wanita dengan pengetahuan rendah yang seluruhnya mengalami KEK.
Kesimpulan: Meskipun pengetahuan gizi penting, faktor sosial ekonomi seperti akses terhadap makanan bergizi juga berperan besar dalam menentukan status gizi wanita usia subur. Penelitian ini menyarankan pentingnya meningkatkan pengetahuan gizi melalui pendidikan dan penyuluhan untuk mencegah KEK pada wanita usia subur.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Kekurangan Energi Kronik, Wanita Usia Subur

PENDAHULUAN

WUS sebagai calon ibu merupakan kelompok rawan yang harus diperhatikan status kesehatannya, terutama status gizinya (Fitriani et al., 2021). Kualitas generasi penerus dipengaruhi oleh kondisi ibu sejak sebelum kehamilan hingga selama masa kehamilan. Periode pranikah berkaitan erat dengan fase prakonsepsi, karena setelah pernikahan, seorang wanita akan segera memasuki tahap konsepsi (Purwanti, 2021) .

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 mengungkapkan 4 dari 10 wanita tidak merencanakan kehamilannya, sebagai konsekuensinya pasangan suami istri telat mendapatkan intervensi kesehatan yang esensial. Selain itu, Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia sebesar 20% terjadi pada keadaan ibu yang mengalami gizi kurang dan anemia defisiensi zat besi. Angka Kematian Bayi (AKB) lebih tinggi 50% terjadi pada anak yang dilahirkan oleh ibu yang usia kurang dari 20 tahun dibandingkan pada kelompok ibu usia 20-29 tahun. Kondisi ini dapat menyebabkan kehamilan berisiko dan kehamilan yang tidak direncanakan, serta tidak menutup kemungkinan terjadinya konflik rumah tangga yang berujung pada Kekerasan di Dalam Rumah Tangga (KDRT) yang dapat mengganggu ketahanan rumah tangga (Mulyani, 2023).

Pada tahun 2023, Hasil Riskades untuk kesehatan reproduksi menunjukkan bahwa terdapat kehamilan pada usia sangat muda yaitu

di bawah 15 tahun dengan proporsi 0,02% terutama di daerah perdesaan (0,03%). Kehamilan di usia remaja dengan rentan usia antara 15-19 tahun diketahui sebesar 1,97% dan lebih banyak ditemukan di daerah pedesaan daripada perkotaan dengan proporsi 2,71%. Usia pada saat konsepsi menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi kualitas generasi yang dilahirkan, selain usia, selama masa prakonsepsi sangat penting memperhatikan kualitas makanan, karena masa tersebut juga berkontribusi dalam mewujudkan generasi emas (Augustine & Sulandjari, 2021).

Menurut Aritonang (2020), Proporsi kelompok usia menunjukkan bahwa prevalensi KEK tertinggi terdapat pada WUS berusia 15-49 tahun, dengan 33,5% pada WUS hamil dan 36,3% pada WUS yang tidak hamil. Di Provinsi Sulawesi Selatan, angka prevalensi KEK berada di atas rata-rata nasional, yaitu 34,59%. Secara spesifik, prevalensi KEK pada WUS hamil mencapai 16,87%, sedangkan pada WUS yang tidak hamil sebesar 17,72%.

Menurut Proctor (2006), pengetahuan gizi prakonsepsi merupakan aspek penting dalam persiapan kehamilan, dengan tujuan mencegah kekurangan asupan zat gizi selama masa kehamilan. Penelitian Fauziyah (2014) di Kota Makassar menunjukkan bahwa wanita dengan pengetahuan gizi yang rendah sebelum kehamilan memiliki risiko lebih tinggi mengalami KEK. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki peluang 0,06 kali lebih kecil untuk mengalami KEK dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan gizi rendah (p=0,000, 95% CI = 0,01-0,27)

Temuan ini sejalan dengan penelitian Simarmata (2008), yang mengungkap adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian KEK dengan besar risiko 3,852 yang artinya responden berpengetahuan gizi kurang memiliki peluang 3,852 kali menderita KEK dibandingkan responden berpengetahuan gizi baik (p=0,009, 95% CI =1,325-11,197).

Hasil Studi Pendahuluan berdasarkan hasil pemantauan petugas kesehatan, pada Tahun 2023 data Wanita Usia Subur yang ada di wilayah Puskesmas Sewo Kabupaten Soppeng usia 15-49 Tahun sebanyak 3213 orang. Adapun jumlah kasus KEK pada tahun 2022 terdapat 34 kasus KEK, tahun 2023 sebanyak 35 kasus KEK dan tahun 2024 januari - juli sebanyak 14 yang terindikasi kekurangan gizi (KEK).

Dari latar belakang masalah yang di paparkan memuat tujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi pra konsepsi dengan kejadian kekurangan energi kronik pada wanita usia subur di Wilayah Puskesmas Sewo Kabupaten Soppeng.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sewo dan dilaksanakan pada bulan Oktober – November 2024. Penelitian ini mengambil populasi di Wilayah Puskesmas Sewo yaitu WUS yaitu berjumlah 271 Wanita Usia Subur. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini yaitu simple random sampling sebanyak 73 responden. Instrument yang disediakan pada penelitian yaitu kuesioner yang terdiri dari kuesioner demografi yang berisi karakteristik responden dan kuesioner pengetahuan tentang Gizi Prakonsepsi. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat yang ditujukan untuk menganalisis data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dari setiap variabel yang diteliti menggunakan statistik deskriptif yang bertujuan untuk menganalisis sekumpulan data dengan cara menyajikan dan memberikan gambaran karakteristik dari sampel yang didapatkan.

HASIL

1. Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian menggambarkan yaitu sebanyak 73 responden berumur 20-35 tahun, berdasarkan karakteristik umur 100% berumur 20-35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang hamil dan melahirkan berada pada zona aman dimana usia 20 – 35 tahun adalah usia yang dianggap matang secara fisik dan psikis. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 73 Wanita Usia Subur berdasarkan karakteristik pendidikan mayoritas responden dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 34 responden (46.6%) dan terendah SD dimana responden tidak memiliki Pendidikan minimal SD (00%). Berdasarkan hasil penelitian menampilkan hasil dari 73 Wanita Usia Subur berdasarkan kategori pekerjaan mayoritas responden sebagai Ibu Wiraswasta sebanyak 34 responden (46.6%), dan terendah PNS sebanyak 7 responden (9.6%).

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 73 Wanita usia subur berdasarkan Tingkat pengetahuan mayoritas pada kategori Baik sebanyak 41 responden (55.2%) dan minoritas pada kategori rendah sebanyak 4 responden (5.5%).

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 73 Wanita Usia subur berdasarkan status kekurangan energi kronik mayoritas pada kategori tidak KEK sebanyak 58 responden (79.5%) dan kategori KEK sebanyak 15 responden (20.5%).

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 73 Wanita Usia Subur berdasarkan hasil analisis bivariat antara tingkat pengetahuan dan status kekurangan energi kronik (KEK) pada wanita usia subur di Puskesmas Sewo, ditemukan bahwa berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan gizi konsepsi dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada wanita usia subur di Puskesmas Sewo, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan gizi konsepsi mempengaruhi kejadian KEK.

Dari 15 wanita dengan pengetahuan gizi konsepsi baik, 6 (8,2%) mengalami KEK, sedangkan 35 (47,9%) tidak mengalami KEK. Pada wanita dengan pengetahuan cukup, sebanyak 5 (6,8%) mengalami KEK dan 18 (31,5%) tidak mengalami KEK. Sementara itu, pada wanita dengan pengetahuan rendah, seluruhnya (5,5%) mengalami KEK dan tidak ada yang tidak mengalami KEK. Secara keseluruhan, 20,5% wanita mengalami KEK dan 79,5% tidak mengalami KEK.

Hasil uji statistik ditemukan nilai p-value sebesar 0,05, yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian KEK pada wanita usia subur. Pengetahuan gizi yang baik berhubungan dengan rendahnya kejadian KEK, sementara pengetahuan yang rendah berisiko lebih tinggi terhadap KEK. Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan gizi pada wanita usia subur dapat berperan penting dalam pencegahan KEK.

PEMBAHASAN

Menurut Mahnke et al. (2019), pengetahuan yang baik mengenai gizi sangat penting dalam menjaga kesehatan ibu dan bayi, terutama dalam hal asupan gizi yang seimbang selama periode prakonsepsi. Pengetahuan yang baik berhubungan dengan tindakan preventif yang dilakukan oleh individu untuk menjaga kesehatan mereka. Oleh karena itu, wanita yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan dapat lebih sadar dalam memilih makanan bergizi yang mendukung kesehatan reproduksi mereka (Ayudia & Putri, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa wanita dengan pengetahuan yang lebih baik tentang gizi prakonsepsi akan cenderung melakukan tindakan pencegahan yang lebih baik terhadap

kekurangan energi kronik (KEK). Pengetahuan yang baik diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko KEK pada wanita usia subur.

Hasil analisis bivariat menunjukkan Hasil penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan gizi konsepsi dan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada wanita usia subur di Puskesmas Sewo menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi konsepsi mempengaruhi kejadian KEK. Pengetahuan gizi yang baik berhubungan dengan rendahnya kejadian KEK, sementara pengetahuan yang rendah berisiko lebih tinggi terhadap KEK. Dari total 73 responden, wanita dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki proporsi kejadian KEK yang lebih rendah, yaitu 8,2%, sementara sebagian besar (47,9%) tidak mengalami KEK. Pada wanita dengan pengetahuan cukup, 6,8% mengalami KEK, sedangkan pada wanita dengan pengetahuan rendah, seluruhnya (5,5%) mengalami KEK.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,05, yang mengindikasikan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dan kejadian KEK. Dengan kata lain, wanita yang memiliki pengetahuan gizi yang baik memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami KEK, sedangkan wanita dengan pengetahuan gizi yang rendah lebih berisiko mengalami KEK. Secara keseluruhan, 20,5% wanita mengalami KEK dan 79,5% tidak mengalami KEK.

Dewi et al. (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa meskipun pengetahuan gizi berperan dalam mencegah KEK, faktor sosial ekonomi, seperti pendapatan, akses terhadap pangan bergizi, dan tingkat pendidikan, sering kali lebih dominan dalam menentukan status gizi wanita. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup untuk mencegah KEK, karena akses terhadap gizi yang baik lebih memengaruhi status gizi seorang individu. (Putri et al., 2021)

KESIMPULAN

Tingkat pengetahuan wanita usia subur tentang gizi pra konsepsi penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas wanita usia subur di Puskesmas Sewo mempunyai ilmu pengetahuan yang baik tentang gizi prakonsepsi, dengan persentase 55,2% (41 responden). Pengetahuan yang baik ini berperan penting dalam menjaga kesehatan ibu dan bayi, karena pengetahuan yang baik tentang gizi dapat meningkatkan kesadaran dalam memilih makanan bergizi yang mendukung kesehatan reproduksi.

Hasil analisis bivariat menggambarkan bahwa nilai p-value sebesar 0,05, yang mengindikasikan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dan kejadian KEK. Dengan kata lain, wanita yang memiliki pengetahuan gizi yang baik memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami KEK, sedangkan wanita dengan pengetahuan gizi yang rendah lebih berisiko mengalami KEK. Secara keseluruhan, 20,5% wanita mengalami KEK dan 79,5% tidak mengalami KEK.

DAFTAR PUSTAKA

Augustine, M. N., & Sulandjari, S. (2021). Peningkatan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi dengan Buku Saku Berbasis Android dalam Pembinaan Pranikah di Kua Gresik. Pangan Kesehatan Dan Gizi https://journal.binawan.ac.id/JAKAGI/article/view/151

Ayudia, F., & Putri, A. D. (2021). Pendidikan Gizi Prakonsepsi pada Pasangan Calon Pengantin di KUA Padang Utara. Jurnal Abdidas. https://ipv6.abdidas.org/index.php/abdidas/article/view/457

Fitriani, F., Afriyani, L. D., Diba, F., Wahyuni, Y. I., & ... (2021). Literature Review

Hubungan Pengetahuan dengan KEK pda Wanita Prakonsepsi. Call For Paper https://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1392

Mulyani, M. S. R. I. (2023). Pengaruh Media Booklet Tentang Gizi Pra Konsepsi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Remaja Putri Di Desa Wonorejo Polokarto. eprints.ukh.ac.id. https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/4889/

Purwanti, Y. (2021). Gizi dalam kesehatan reproduksi. Umsida Press.

Putri, P. H., Ainani, F. N. N., Yuliani, K., & ... (2021). Edukasi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Prakonsepsi, Sikap dan Asupan Zat Gizi Makro Wanita Pranikah. … Journal of Public …. http://repository.unusa.ac.id/9073/

Lampiran:

Tabel 1. Karakteristik Responden Wanita Usia Subur di Puskesmas Sewo Kabupaten Soppeng

Umur	**n**	**%**
<20 tahun	0	0,0
20-35 Tahun	73	100,0
>35 Tahun	0	0,0
Pendidikan		
SD	0	0,0
SMP	8	11,0
SMA	34	46,6
Perguruan Tinggi	31	42,5
Pekerjaan		
IRT	18	24,7
Honorer	14	19,2
PNS	7	9,6
Wiraswasta	34	46,6
Total	**73**	**100,0**

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur di Puskesmas Sewo Kabupaten Soppeng

Tingkat Pengetahuan	**n**	**%**
Baik	41	55,2
Cukup	28	38,4
Rendah	4	5,5
Total	**73**	**100,0**

Tabel 3. Status Kekurangan Energi Kronik pada Wanita Usia Subur di Puskesmas Sewo Kabupaten Soppeng

Status Kekurangan Energi Kronik	**n**	**%**
KEK	15	20,5
Tidak KEK	58	79,5
Total	**73**	**100,0**

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Wanita Usia Subur di Puskesmas Sewo Kabupaten Soppeng

Tingkat Pengetahuan	**KEK**		**Tidak KEK**		**Total**		***p Value***
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	
Baik	6	8,2	35	47,9	41	100	0,05
Cukup	5	6,8	23	31,5	28	100	
Rendah	4	5,5	0	0,0	4	100	
Total	**15**	**20,5**	**58**	**79,5**	**73**	**100**	