

Edukasi Gizi Pada Wanita Usia Subur

Nurdewi Sulymbona*¹

Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan
*e-mail: nurdewi63@gmail.com

Article Info: Received: 20 January 2024, Accepted: 15 February 2024, Published: 22 February 2024

Abstract

The nutritional status of women of childbearing age in Sinaputra Village, Cigalontang District, Tasikmalaya Regency, shows a low level of 25.5% of the total 1,227 women of childbearing age, caused by the habit of consuming an unbalanced diet. To overcome this problem, community service activities were carried out to provide an understanding of balanced nutrition through outreach using lecture and discussion methods. The results showed an increase in knowledge in 38 participants, most of whom were women of childbearing age who actively participated in the discussion. This activity reflects success in providing understanding to women of childbearing age about the importance of adequate nutritional intake to prepare themselves for pregnancy and childbirth; it is hoped that this can improve the quality of nutrition, reduce the risk of nutritional problems, and create optimal body conditions for a healthy pregnancy.

Keywords: *Counseling; Nutritional; Women of Childbearing Age*

Abstrak

Status gizi perempuan usia subur di Desa Sinaputra, Kecamatan Cigalontang, Kabupaten Tasikmalaya menunjukkan tingkat rendah sebesar 25,5% dari total 1.227 wanita usia subur, disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan tidak seimbang. Untuk mengatasi permasalahan ini, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan memberikan pemahaman tentang gizi seimbang melalui penyuluhan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan pada 38 peserta, mayoritas wanita usia subur, yang aktif berpartisipasi dalam diskusi. Kegiatan ini mencerminkan kesuksesan dalam memberikan pemahaman kepada wanita usia subur tentang pentingnya asupan gizi yang cukup untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi kehamilan dan proses persalinan, diharapkan dapat meningkatkan kualitas gizi, mengurangi risiko masalah gizi, dan menciptakan kondisi tubuh yang optimal untuk kehamilan yang sehat.

Kata kunci: *Penyuluhan; Gizi; Wanita Usia Subur*

1. PENDAHULUAN

Angka kematian ibu dan anak di Indonesia masih menjadi tantangan besar bagi sistem kesehatan saat ini. Salah satu faktor penyebab permasalahan ini adalah status gizi kurang optimal. Masalah status gizi merupakan permasalahan yang penting karena selain dapat menimbulkan risiko penyakit juga dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Status gizi ini bergantung pada jumlah makanan yang diterima dan kebutuhan tubuh. Apabila makanan dan kebutuhan tubuh seimbang maka akan tercapai status gizi yang baik. Namun bila asupan zat gizi kurang atau berlebihan akan mempengaruhi status gizi dan kualitas hidup selanjutnya (Fachrudin et al., 2022). Permasalahan gizi di Indonesia sangat memprihatinkan, karena permasalahan gizi kurang tidak kunjung terselesaikan, kemudian muncul permasalahan gizi lebih yang menyebabkan permasalahan gizi di Indonesia semakin kompleks (World Health Organization, 2014). Permasalahan tersebut dapat mempengaruhi status gizi dan kualitas hidup di kemudian hari, yang disebut efek antargenerasi (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Wanita usia subur adalah Kelompok wanita usia subur berumur 15-49 tahun, sudah menikah atau janda dan dalam usia subur antara 20 hingga 35 tahun memiliki organ reproduksi yang berfungsi dengan baik sehingga memerlukan nutrisi yang tepat (Departemen Kesehatan RI, 2014). Kesadaran pentingnya menjaga gizi seimbang saat ini masih belum dimiliki kebanyakan orang khususnya wanita usia subur. Sebagian besar wanita usia subur masih sering mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi gizi seimbang (Marshall et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan kecukupan gizi yang optimal karena merupakan kelompok yang rawan yang harus diperhatikan status gizinya dan persiapan sebagai calon ibu yang harus mempunyai gizi yang baik karena dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin, kondisi ibu dan bayi dan proses melahirkannya nanti (Paratmanitya et al., 2012).

Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi, hal ini ditandai dengan pengetahuan kurang, nilai gizi buruk sebanyak 14 orang (38,9%) dan pengetahuan baik dan nilai gizi baik sebanyak 16 orang (61,1%) (Tepriandy & Rochadi, 2021). Hasil penelitian juga menunjukkan di kota Makassar terdapat perubahan yang signifikan antara pengetahuan dan status gizi pada wanita usia subur (Rahim, 2013). Pemahaman tentang pentingnya mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang baik dan persiapan diri untuk masa kehamilan menjadi hal yang sangat penting baginya karena dengan pemahaman dan persiapan yang baik akan mengurangi resiko pada saat persalinan (Marbun, 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh, Desa Sirnaputra memiliki jumlah wanita usia subur terbanyak di Kecamatan Cigalontang. Selain itu jumlah wanita usia subur dengan permasalahan status gizi kurang dan status gizi lebih yang masih tinggi 25,5% dari 1.227 wanita usia subur (Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya, 2019). Hal tersebut disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan wanita usia subur mengenai gizi seimbang. Oleh sebab itu, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk menurunkan prevalensi dan menambah pengetahuan serta pemahaman secara langsung mengenai asupan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan bagi wanita usia subur. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan penyuluhan status gizi pada wanita usia subur. Diharapkan dengan adanya kegiatan penyuluhan ini setidaknya memberikan informasi untuk hidup sehat dan memanfaatkan fasilitas kesehatan yang tersedia.

Tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk merangsang perubahan perilaku positif pada individu dan kelompok sosial. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan diskusi. Kegiatan informasi di bidang kesehatan merupakan serangkaian program informasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat (Kisman et al., 2020). Edukasi sebagai salah satu bentuk pendidikan kesehatan yang merupakan upaya pencegahan gizi buruk atau gizi lebih dengan memberikan informasi tentang status gizi wanita usia subur. Pendidikan wanita usia subur atau pendidikan gizi WUS dapat mempengaruhi pengetahuan dan upaya pencegahan gizi kurang atau gizi lebih (Febrianti et al., 2022., Paratmanitya et al., 2012). Manfaat dari Pengabdian masyarakat ini antara lain memberikan sosialisasi kepada wanita usia subur tentang pemenuhan kebutuhan gizi dan perilaku yang baik dalam memenuhi kebutuhan gizi, meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga, menurunkan dan menurunkan status gizi wanita usia subur sehingga dapat mencegah angka kematian ibu dan bayi.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan tahap persiapan, di mana surat perintah tugas diperoleh dari kampus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan untuk mendapatkan izin melakukan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini berlangsung pada hari Kamis, 14 Desember 2023, di Desa Sinaputra, Kecamatan Sigalontang, Kabupaten Tasikmalaya, dengan partisipasi 38 peserta wanita usia subur. Pendekatan yang digunakan melibatkan demonstrasi langsung, dimulai dengan perkenalan, pemaparan materi, diskusi, dan sesi tanya jawab. Pemateri memulai dengan menyampaikan tujuan kegiatan, diikuti oleh perkenalan diri dari peserta, memberikan stimulus langsung melalui tindakan yang langsung terlibat. Diskusi dilaksanakan setelah pemaparan materi, memberikan peserta kesempatan untuk bertanya langsung. Keberhasilan kegiatan ini terlihat melalui keaktifan peserta dalam diskusi, respon positif pemateri terhadap pertanyaan peserta, dan evaluasi melalui pertanyaan yang dijawab dengan baik oleh peserta.

Selanjutnya, tahap pelaporan menjadi langkah akhir setelah implementasi pengabdian masyarakat di Desa Sinaputra. Proses ini melibatkan dokumentasi hasil kegiatan, termasuk pertanyaan dan jawaban yang muncul selama diskusi. Evaluasi dilakukan untuk memastikan pemahaman peserta tentang gizi yang baik pada wanita usia subur. Keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pentingnya asupan gizi dalam persiapan menghadapi kehamilan dan persalinan yang sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Sinaputra, Kecamatan Sigalontang, Kabupaten Tasikmalaya, bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang gizi seimbang pada wanita usia subur. Persiapan dimulai dengan mendapatkan surat perintah tugas dari kampus Sekolah Tinggi

Ilmu Kesehatan Kuningan. Kegiatan dihadiri oleh 38 peserta, sebagian besar merupakan wanita usia subur. Metode penyuluhan melibatkan demonstrasi langsung, pemaparan materi, diskusi, dan sesi tanya jawab. Pemateri memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan kegiatan, dan memberikan kesempatan peserta untuk memperkenalkan diri, menciptakan atmosfer partisipatif.

Diskusi aktif menjadi bagian integral setelah pemaparan materi, memungkinkan peserta untuk bertanya langsung. Keberhasilan kegiatan dinilai dari partisipasi aktif peserta dan respons positif pemateri terhadap pertanyaan. Evaluasi dilakukan melalui antropometri dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT) untuk mengevaluasi status gizi peserta. Peserta yang merupakan wanita usia subur dengan beragam latar belakang pengetahuan, pendidikan, pola makan, dan pekerjaan menjadi sasaran utama kegiatan ini.

Implementasi kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa kegiatan penyuluhan yang diawali dengan pengukuran antropometri dengan IMT. Merujuk dari pendapat Fatharani, menunjukkan adanya kecenderungan responden yang memiliki pengetahuan kurang terkait asupan gizi yang baik (Fatharani et al., 2019). Pedoman gizi seimbang yang telah diatur dalam Permenkes tahun 2014 menjadi dasar penyuluhan. Salah satu solusi mencegah risiko tinggi dan kegawatdaruratan adalah memberikan penyuluhan gizi pada wanita usia subur untuk meningkatkan pengetahuan, pola makan, sikap, dan perilaku.



Gambar 1. Penyampaian Materi Status Gizi Pada Wanita Usia Subur (WUS)

Asupan zat gizi pada wanita usia subur harus diperhatikan agar mencapai kematangan seksual. Namun, kesadaran mengenai pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan seimbang masih kurang, terutama pada wanita usia subur di Desa Sinaputra Kecamatan Cigalontang Kabupaten Tasikmalaya. Kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan pemahaman kepada wanita usia subur mengenai pentingnya mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi baik dan persiapan diri untuk masa kehamilan dan persalinan, termasuk pengolahan makanan yang menjaga kandungan gizi.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta terkait gizi yang baik untuk wanita usia subur. Diskusi berlangsung lancar, dan peserta mampu memberikan jawaban yang memadai, mencerminkan pemahaman yang meningkat terhadap pentingnya gizi seimbang dalam persiapan kehamilan dan persalinan. Keberhasilan program ini merupakan langkah awal, dan upaya berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran gizi dan perubahan perilaku. Pentingnya peran masyarakat perlu ditekankan, dengan kolaborasi yang lebih erat dengan pihak terkait seperti puskesmas, sekolah, dan lembaga terkait.

Rencana tindak lanjut mencakup penguatan edukasi gizi melalui pelatihan berkala dan penyuluhan rutin. Diperlukan mekanisme pemantauan dan evaluasi yang efektif untuk mengukur dampak jangka panjang. Keterlibatan aktif masyarakat setempat harus ditingkatkan, mendorong partisipasi dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan gizi untuk menciptakan budaya peduli gizi yang berkelanjutan di Desa Sinaputra.

Hal lain yang perlu di tindak lanjuti dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu dengan memberdayakan masyarakat pada wanita usia subur untuk selalu memperhatikan gizi yang baik guna dalam keberhasilan dalam proses kehamilan dan juga persalinan. Olehnya itu perlu diberikan edukasi-edukasi terkait gizi yang baik pada wanita usia subur untuk meningkatkan pengetahuan bagi wanita usia subur karena tingkat pengetahuan seseorang tidak bisa dibedakan dengan melihat, mendengar atau bahkan menyaksikan secara langsung, karena menurut teori pengetahuan manusia terdiri dari enam tingkatan, yaitu mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi (Notoatmodjo, 2014). Status gizi yang baik tidak mudah terserang penyakit, baik penyakit menular maupun penyakit generatif (Par'i et al., 2017., Supariasa et al., 2016).

Status gizi merupakan faktor penting dalam mencapai kesehatan yang optimal. Masalah gizi pada dasarnya mencerminkan konsumsi zat gizi yang tidak tercukupi oleh tubuh. Status gizi seseorang dikatakan baik apabila makanannya memenuhi kebutuhan tubuh. Selain itu, individu yang sering makan berlebihan memiliki kandungan nutrisi berlebih. Oleh karena itu, status gizi mencerminkan asupan makanan sehari-hari seseorang. Sementara itu, Aini dan Notobroto menyatakan bahwa informasi gizi membantu menemukan berbagai alternatif solusi permasalahan gizi. Perilaku berbasis pengetahuan lebih baik dibandingkan perilaku berbasis pengetahuan karena sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Ainia & Notobroto, 2018).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang gizi seimbang pada wanita usia subur. Diharapkan pendekatan partisipatif dan interaktif dapat memastikan penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari di Desa Sinaputra, menjadikan mereka lebih siap menghadapi tantangan gizi terutama dalam persiapan kehamilan dan persalinan. Program ini memberikan landasan yang kokoh untuk upaya berkelanjutan dan kolaborasi lintas sektoral guna meningkatkan kualitas gizi masyarakat di Desa Sinaputra.

4. KESIMPULAN

Pendekatan penyuluhan terhadap gizi pada wanita usia subur melalui kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Sinaputra, Kecamatan Sigalontang, Kabupaten Tasikmalaya, mampu efektif meningkatkan pemahaman mereka terkait kebutuhan asupan gizi seimbang untuk persiapan kehamilan dan persalinan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran gizi berpengaruh positif pada sikap dan perilaku positif peserta terkait pemenuhan kebutuhan nutrisi. Meskipun tantangan masih ada, termasuk rendahnya kesadaran gizi di Desa Sinaputra, keberhasilan kegiatan ini memberikan dasar yang kuat untuk upaya berkelanjutan dalam memberdayakan masyarakat, khususnya wanita usia subur, agar mencapai status gizi yang optimal melalui pengetahuan dan praktik yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainia, & Notobroto. (2018). Demographic Factor on WUS related to Nutritional Status based on LiLA at Pacarkeling Local Government Clinic. *Biometrics and Demography Journal*, 7(2), 105–112.
- Departemen Kesehatan RI. (2014). *Pola Makan Seimbang Orang Dewasa*. Depkes RI.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya*. Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya.
- Fachruddin, I. I., Muntaha, S., & Nursakina. (2022). Education of The Importance Balanced Nutrition among Women in Reproductive Age in Moncongloe , Maros. *PIRAMIDA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 53–58.
- Fatharanni, M. O., Angraini, D. I., & Oktaria, D. (2019). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Relationship between Knowledge , Attitudes and Behavior Related to Balanced Nutrition with Nut. *Medula*, 9 (50), 26–37.
- Febrianti, D., Pherdinand, A., Farel, A., Wibisono, D., & Azmi, R. (2022). (Ayo Berantas Stunting). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(3), 90–95.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Tabel Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Kementerian Kesehatan RI. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batasambang-indeksi-massa-tubuh-imt>.

- Kisman, Supodo, T., Munir, S., & Banudi, L. (2020). Pengaruh pemberian metode penyuluhan terhadap pengetahuan ibu balita tentang stunting. *Media Gizi Pangan*, 27(1).
- Marbun, U. (2022). Optimalisasi Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Wanita Usia Subur Untuk Persiapan Persalinan. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 26–29. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v1i1.11>
- Marshall, N. E., Abrams, B., Barbour, L. A., Catalano, P., Christian, P., Friedman, J. E., Hay, W. W., Hernandez, T. L., Krebs, N. F., Oken, E., Purnell, J. Q., Roberts, J. M., Soltani, H., Wallace, J., & Thornburg, K. L. (2022). The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 226(5), 607–632. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2021.12.035>
- Notoatmodjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* (Revisi). Rineka Cipta.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- 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.
- Rahim, R. (2013). *Pengetahuan dan Sikap Wanita Prakonsepsi Tentang Gizi dan Kesehatan Reproduksi Sebelum Dan Setelah Suscatin di Kecamatan Ujung Tanah Tahun 2013*. Universitas Hasanuddin.
- Supriasa, I. D. N., Bakry, B., & Fajar., I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tepriandy, S., & Rochadi, R. K. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19 The relationship between knowledge and attitudes with nutritional status of MAN Medan students during the COVID-19 pandemic. *TROPHICO: Tropical Public Health Journal*, 1(1), 43–49.
- World Health Organization (WHO). (2014). *WHO Global Nutrition*. World Health Organization.