



PENGARUH KONSELING TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TERKAIT GIZI PRAKONSEPSI PADA SANTRIWATI PENGHAFAL AL QUR'AN

Fina Tahiyatun Nihayah, Farohatus Sholichah*, Darmuin
Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Psikologi dan Kesehatan,
Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia
*e-mail: farfar@walisongo.ac.id

ABSTRACT

The tradition of arranged marriages was still strong in Islamic boarding schools, so knowledge and attitudes related to preconception nutrition in female students need special attention. The purpose of this study to analyze the effect of preconception nutrition counseling on the knowledge and attitudes of female students. The study was an experimental research with one group pre-post test. The sample in this study consisted of female students at Madrosatul Qur'anil Aziziyyah Islamic Boarding School, Bringin, Ngaliyan District, Semarang City, who had finished memorizing the Qur'an. Sampling was total sampling, as many as 30 female students. Counseling about preconception nutrition using leaflet that has been tested with validity test. Data were analyzed by univariate and bivariate. The effect of preconception nutrition counseling on female students knowledge and attitudes was analyzed by the Wilcoxon test. All respondents experienced an increase in knowledge after receiving counseling. Respondents experienced an increase in knowledge from less to enough (23.3%), from less to good (73.3%), and from enough to good (3.4%). The majority of respondents also experienced an increase in attitude from less to enough (10%), from less to good (10%), and from enough to good (60%). There was an effect of preconception nutrition counseling on knowledge and attitudes of respondents.

Keywords: nutritional knowledge; nutritional attitudes; preconception nutrition counseling

ABSTRAK

Tradisi perjodohan masih kental terjadi di lingkungan pondok pesantren, sehingga pengetahuan dan sikap terkait gizi prakonsepsi pada santriwati perlu mendapat perhatian khusus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap santriwati. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan *one grup pre-post test*. Sampel pada penelitian ini terdiri atas santriwati di Pondok Pesantren Madrosatul Qur'anil Aziziyyah, Bringin, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang yang telah selesai menghafal Qur'an. Pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling*, yaitu sebanyak 30 santriwati. Konseling seputar gizi prakonsepsi dengan menggunakan media *leaflet* yang telah diuji validitas. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap santriwati dianalisis dengan uji *Wilcoxon*. Semua santriwati mengalami peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan konseling. Santriwati mengalami peningkatan pengetahuan dari rendah menjadi cukup (23,3%), rendah menjadi baik (73,3%), dan cukup menjadi baik (3,4%). Mayoritas santriwati juga mengalami peningkatan sikap dari rendah menjadi cukup (10,0%), rendah menjadi baik (10,0%), dan cukup menjadi baik (60,0%). Terdapat pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap santriwati.

Kata Kunci: pengetahuan gizi; sikap gizi; konseling gizi prakonsepsi

PENDAHULUAN

Tradisi perjodohan masih kental terjadi di lingkungan pondok pesantren. Menurut hasil penelitian Diana (2019), di Pondok Pesantren At-Tanwir terdapat tradisi *Bhekalan*, yaitu tradisi yang bertujuan untuk mengikat hubungan antara kedua pasangan santri hingga menuju pelaksanaan pernikahan. Tradisi *Bhekalan* pada mayoritas santri At-Tanwir terjadi ketika usia 14-18 tahun. *Bhekalan* juga pernah dilakukan pada saat masih





berusia balita. Banyaknya masyarakat yang telah terdoktrin pada perjodohan dapat dikarenakan faktor lingkungan dan adat istiadat. Kepercayaan turun-temurun dari suatu hal yang sudah biasa terjadi di lingkungan menyebabkan masyarakat pesantren terbiasa melakukan pernikahan setelah keluar dari pesantren atau bahkan melakukan pernikahan dini (Azkia, 2019).

Calon pengantin yang tidak memiliki cukup sikap mengenai informasi seputar kesehatan ketika akan melaksanakan pernikahan dapat menimbulkan bahaya bagi kehamilan yang belum terencana dengan baik (Kemenkes, 2018). Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kondisi kehamilan dan kesejahteraan bayi yang akan dilahirkan adalah gizi prakonsepsi (Cetin et al, 2009). Gizi prakonsepsi mencakup segala sesuatu yang berhubungan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi dalam mempersiapkan proses kehamilan. Bagi calon pengantin, masa prakonsepsi termasuk kategori masa kritis dimana seorang wanita harus mencapai kehidupan yang sehat (Olivia dkk, 2017). Masa prakonsepsi merupakan peristiwa dimana masa sebelum terjadinya pertemuan sel sperma dengan ovum/pembuahan atau sebelum hamil (Dieny dan Rahadiyanti, 2019). Periode prakonsepsi dimulai dari 3 bulan sampai 1 tahun sebelum terjadinya konsepsi sampai mencakup waktu dimana terjadinya pertemuan ovum dan sperma matur sekitar 100 hari sebelum konsepsi (Susilowati, 2016).

Pentingnya menjaga status gizi pada masa prakonsepsi dapat menetapkan terjadinya mata rantai kurang gizi di saat hamil (Susilowati, 2016). Menurut hasil penelitian Prabandari dkk (2016) menunjukkan status gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko 7 kali memiliki anak stunting, 11 kali memiliki anak *underweight*, dan 12 kali memiliki anak *wasting* jika dibandingkan dengan ibu hamil yang berstatus gizi baik (Prabandari dkk, 2016). Oleh karena itu, intervensi sedini mungkin perlu dilakukan bagi calon pengantin yang memiliki berbagai permasalahan gizi agar dapat mencapai masa kehamilan pertama dengan kondisi status gizi yang baik (Stehphanie dan Kartika, 2016). Salah satu cara intervensi yang dapat dilakukan pada periode prakonsepsi adalah berupa pemberian edukasi terkait gizi prakonsepsi (Anggraeni dan Ariestiningsih, 2013; Anggarani dan Subakti, 2013). Pemberian edukasi dapat dilakukan salah satunya dengan pemberian konseling (Sofiyana dan Noer, 2013). Pemberian pelayanan konseling gizi pada periode prakonsepsi dapat menurunkan adanya angka kelahiran prematur sebesar 5-9,2% dan terbukti signifikan terhadap penurunan angka kelahiran *kongenital* (kelainan bawaan) (Kemenkes RI, 2013). Hal ini dikarenakan menurut hasil penelitian Nikmawati dkk (2009) menyatakan bahwa konseling dapat meningkatkan sikap gizi. Tidak hanya dapat meningkatkan sikap, konseling gizi juga dapat meningkatkan sikap dan praktik gizi (Hestuningtyas dan Noer, 2014).

Pondok Pesantren Madrosatul Qur'anil Aziziyyah merupakan salah satu pondok pesantren di Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah dengan mayoritas santri *tahfidz* (santri menghafal Qur'an). Menurut hasil studi pendahuluan pada tanggal 18 Agustus 2021, santri diwajibkan mengabdikan diri di pesantren setelah selesai menghafal Al Qur'an, tidak hanya untuk memperkuat hafalannya tetapi juga bertujuan untuk menunggu prosesi perjodohan atau lamaran. Berdasarkan hasil wawancara pada 26 orang santriwati, diketahui bahwa sebanyak 16 santriwati (61,5%) akan melangsungkan pernikahan setelah selesai dari pondok pesantren. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh konseling terhadap pengetahuan dan sikap terkait gizi prakonsepsi pada santriwati menghafal Al Qur'an.





METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *one grup pre-post test design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2022 di Pondok Pesantren Madrosatul Quranil Aziziyyah, Bringin, Ngaliyan, Kota Semarang. Sampel pada penelitian ini diambil dengan *total sampling*, sehingga diperoleh 30 santriwati yang sudah selesai menghafal Qur'an, tetapi masih menetap di pondok pesantren dan berencana melangsungkan pernikahan setelah khataman Qur'an.

Sebelum digunakan untuk *pre test* dan *post test*, kuesioner sikap dan sikap diuji validitas dan reliabilitasnya pada 30 santriwati penghafal Al Qur'an di Pondok Pesantren Roudlotu'Usyasyaqil Qur'an Rowopolo, Kecamatan Tuntang, Kabupaten Semarang. Kuesioner pengetahuan berupa *multiple choice* dan kuesioner sikap menggunakan skala likert. Skala data pengetahuan dan sikap berupa ordinal dengan 3 kategori, meliputi baik (skor 76–100%), cukup (skor 56–75%), dan rendah (skor <56%) (Arikunto, 2013).

Konseling gizi prakonsepsi dilakukan menggunakan media *leaflet* yang telah diuji validitas materi oleh ahli gizi Puskesmas Miroto, Semarang dan uji validitas media oleh staff ahli media dari Gardoo Media Indonesia. Pelaksanaan konseling dibantu oleh 6 orang konselor yang merupakan mahasiswa gizi minimal semester 7. Masing-masing konselor akan memberikan konseling kepada 5 responden. Sebelum konseling dilakukan, peneliti telah mengadakan apersepsi dengan para konselor. Proses konseling dilakukan tiga kali pengulangan dalam waktu 2 minggu, dimana konseling yang dilakukan sebanyak 3 kali cenderung memberikan peningkatan sikap dan sikap terhadap responden (Nisa, 2018). Penelitian Simatupang (2019) juga menyatakan bahwa pemberian 3 kali konseling dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap responden. Durasi konseling pada penelitian ini adalah 30-60 menit untuk setiap pertemuan pada masing masing responden. Materi konseling meliputi definisi gizi prakonsepsi, persiapan serta pentingnya gizi prakonsepsi, masalah gizi pada masa prakonsepsi, kebutuhan gizi prakonsepsi, serta makanan yang dianjurkan ataupun dihindari pada masa prakonsepsi.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dari masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat dilakukan dengan *uji wilcoxon* untuk menganalisis pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap santriwati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden berkisar antara 21-27 tahun. Diantara 30 responden, terdapat 9 santriwati (30%) yang berusia 23 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan, terdapat 21 santri (70%) menempuh pendidikan sarjana (S1). Distribusi karakteristik santriwati dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa santriwati termasuk kategori Wanita Usia Subur (WUS). Karakteristik WUS yang paling utama adalah dengan ditandainya dengan peristiwa fisiologis. Peristiwa fisiologis tersebut yakni menstruasi dan tercapainya puncak kesuburan dengan fungsi organ reproduksi yang sudah berkembang dengan baik. Usia tersebut diasumsikan sebagai wanita dewasa yang telah memasuki usia yang telah siap menjadi seorang ibu. Kebutuhan zat gizi pada masa tersebut sangat penting untuk menunjang persiapan kehamilan dan menyusui (Dieny dan Rahadiyanti, 2019).





Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	Jumlah	
	n	%
Umur		
21 Tahun	2	6,7
22 Tahun	7	23,3
23 Tahun	9	30,0
24 Tahun	6	20,0
25 Tahun	3	10,0
26 Tahun	2	6,7
27 Tahun	1	3,3
Pendidikan		
SMA	9	30,0
S1	21	70,0
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menempuh jenjang Sarjana (S1) dengan jumlah 20 dari 30 santriwati (70,0%). Sisanya, terdapat 10 santriwati (30,0%) dengan pendidikan SMA/Sederajat. Pendidikan dapat berfungsi untuk menunjang peningkatan pengetahuan seseorang. Peningkatan pengetahuan, diharapkan dapat membentuk perubahan positif pada sikap seseorang (Machfoedz dan Suryani, 2007). Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah dalam menerima informasi, sehingga akan lebih banyak pula pengetahuan yang akan dimiliki. Pendidikan yang kurang dapat menghambat perkembangan sikap terkait nilai informasi yang didapatkan (Sargih, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua santriwati mengalami peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan konseling. Sebelum mendapatkan konseling, terdapat 29 dari 30 santriwati (96,6%) yang memiliki pengetahuan rendah. Sisanya, terdapat 1 santriwati dengan pengetahuan yang cukup (100,0%). Setelah mendapatkan konseling, terdapat 22 dari 29 santriwati (75,8%) yang mengalami peningkatan pengetahuan, dari kategori kurang menjadi baik. Sisanya, terdapat 7 dari 29 santriwati (22,2%) yang mengalami peningkatan pengetahuan dari rendah menjadi cukup. Sementara itu, terdapat 1 santriwati (100,0%) yang mengalami peningkatan pengetahuan dari cukup menjadi baik. Berdasarkan uji *Wilcoxon*, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara pengetahuan sebelum dan setelah konseling ($p < 0,001$).

Tabel 2. Pengaruh Konseling terhadap Pengetahuan Santriwati

Pengetahuan	Post test				Total		Nilai <i>p</i>
	Cukup		Baik				
	n	%	n	%	n	%	
<i>Pre test</i>							
Rendah	7	22,2	22	75,8	29	96,6	< 0,001
Cukup	0	0	1	100	1	3,4	
Total	7	23,3	23	76,7	30	100	

Berdasarkan Tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara pengetahuan sebelum dan setelah konseling ($p < 0,001$). Semua santriwati mengalami peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan konseling. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri dkk (2020) yang menyatakan bahwa





pengetahuan responden dapat meningkat setelah diberikan konseling gizi, hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata yang lebih tinggi setelah diberikan konseling gizi. Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dipengaruhi oleh adanya bantuan media penelitian yang mempermudah responden dalam memahami, mengingat, dan mengulang materi yang disampaikan oleh peneliti saat berlangsungnya konseling. Hal ini sesuai dengan konsep konseling yang dilakukan sebagai proses komunikasi dua arah untuk menanamkan dan meningkatkan pengetahuan sebagai tahap awal dalam melakukan perubahan sikap (Persagi, 2013). Pengetahuan seseorang dapat disebut juga sebagai *domain* yang paling penting dalam proses terbentuknya perilaku seseorang. Menurut Notoatmodjo (2012), peningkatan pengetahuan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh pendidikan formal saja, melainkan dapat diperoleh melalui pendidikan non formal atau melalui pengalaman pribadi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas santriwati mengalami peningkatan sikap setelah mendapatkan konseling. Sebelum mendapatkan konseling, terdapat 6 dari 30 santriwati (20,0%) yang memiliki sikap rendah. Terdapat 24 santriwati (80,0%) dengan sikap yang cukup. Setelah mendapatkan konseling, terdapat masing-masing 3 dari 6 santriwati (59,9%) yang mengalami peningkatan sikap, dari kategori rendah menjadi cukup dan kategori kurang menjadi baik. Lainnya, terdapat 18 dari 24 santriwati (60,0%) yang mengalami peningkatan sikap dari cukup menjadi baik. Sementara itu, terdapat 6 dari 24 santriwati (20%) yang tidak mengalami peningkatan sikap. Berdasarkan uji *Wilcoxon*, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara sikap sebelum dan setelah konseling ($p < 0,001$).

Tabel 3. Konseling terhadap Sikap Santriwati

Sikap	Posttest Sikap				Total		Nilai <i>p</i>
	Cukup		Baik				
	n	%	n	%	n	%	
<i>Pretest</i>							
Rendah	3	50,0	3	50,0	6	20,0	< 0,001
Cukup	6	40,0	18	60,0	24	80,0	
Total	9	30,0	21	70,0	30	100	

Tabel 3 menunjukkan pengaruh konseling terhadap sikap santriwati, terdapat perbedaan yang nyata antara sikap sebelum dan setelah konseling ($p < 0,001$). Mayoritas santriwati mengalami peningkatan sikap setelah mendapatkan konseling. Hanya 6 dari 24 santriwati (40,0%) yang tidak mengalami peningkatan sikap. Perubahan sikap negatif menjadi positif dapat terjadi setelah pemberian konseling gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kusumaningrum dan Pusjirahaju (2018) yang menyatakan bahwa konseling gizi dapat meningkatkan sikap ibu pada kategori cukup menjadi baik. Peningkatan sikap tersebut disebabkan oleh terjadinya peningkatan pengetahuan.

Sikap merupakan perbuatan yang berasal dari suatu keyakinan atau kecenderungan terhadap suatu objek tertentu. Kecenderungan yang dialami bukan merupakan kecenderungan yang bersifat alami atau turun temurun, melainkan hasil dari proses belajar (Notoatmodjo, 2005). Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik terhadap suatu objek, maka akan memberikan respon yang lebih rasional dalam bertindak atau menyikapi perolehan informasi dari objek tersebut. Oleh sebab itu, indikator perubahan sikap terkait kesadaran kesehatan dapat dipengaruhi dari pengetahuan kesehatan yang dimiliki individu (Notoatmodjo, 2012).





SIMPULAN

Responden penelitian mengalami peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan konseling. Mayoritas santriwati mengalami peningkatan pengetahuan dari kurang menjadi baik. Mayoritas santriwati juga mengalami peningkatan sikap dari cukup menjadi baik setelah mendapatkan konseling. Terdapat pengaruh konseling gizi prakonsepsi terhadap pengetahuan dan sikap santriwati.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pengurus Pondok Pesantren Pondok Pesantren Madrosatul Quranil Aziziyyah, Bringin, Ngaliyan, Kota Semarang yang telah memberikan ijin penelitian. Tidak hanya itu, ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada santriwati di pondok pesantren tersebut yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraeny O dan Ariestiningsih AD. 2017. Gizi Prakonsepsi, Kehamilan, dan Menyusui. UB Press. Bandung.
- Anggarani dan Subakti Y. 2013. Kupas Tuntas Seputar Kehamilan. PT Agro Media Pustaka. Jakarta.
- Arikunto S. 2013. Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta. Jakarta.
- Azkia AM. 2019. Pernikahan Di Bawah Umur Perspektif Tokoh Nahdlatul Ulama; Antara Kiyai Pesantren dan Dosen Kampus Di Yogyakarta. Jurnal Al-Mazahib. 7(2): 160–171.
- Cetin I, Berti C, Calabrese S. 2009. Role of Micronutrients in The Periconceptional Period. Hum Reprod Update. 16(1): 80-95.
- Diana NP. 2019. Tinjauan Tradisi Bhekalan dalam Fiqih Syafi'I: Studi di Pondok Pesantren At-Tanwir Desa Slateng Kecamatan Ledo Kumbo Kabupaten Jember. Jurnal Of Family Studies. 3(2): 1-10.
- Dieny FF dan Rahadiyanti A. 2019. Gizi Prakonsepsi. Bumi Medika. Jakarta.
- Hestuningtyas TR dan Noer ER. 2011. Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Praktik Ibu dalam Pemberian Makan Anak, dan Asupan Zat Gizi Anak Stunting Usia 1-2 Tahun di Kecamatan Semarang Timur. Jurnal Of Nutrition Collage. 5(1): 17-25.
- Kemenkes RI. 2018. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kusumaningrum R dan Pudjirahaju A. 2018. Konseling Terhadap Pengetahuan Gizi dan Sikap Ibu, Pola Makan Serta Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Balita Gizi Kurang. Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia. 4(1): 53-63.
- Machfoedz I dan Suryani S. 2007. Pendidikan Kesehatan Bagian Promosi Kesehatan, Yogyakarta: Fitramaya.
- Nisa K. 2019. Pengaruh Konseling Mengenai Gizi Prakonsepsi Terhadap Asupan Protein, Kalsium, Zat Besi, Asam Folat Dan Status Gizi Pada Wanita Usia Subur di Desa Paluh Kemiri. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Medan. Medan.
- Nikmawati EE, Kusharto CM, Khomsan A, Sukandar D. 2009. Intervensi Pendidikan Gizi Bagi Ibu Balita dan Kader Posyandu untuk Meningkatkan PSK (Pengetahuan Sikap dan Ketrampilan) Serta Status Gizi Balita. Jurnal Pendidikan Teknologi Kehuruan. 5(15).
- Notoatmodjo S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.





- Notoatmodjo. 2005. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Rineka Cipta. Jakarta.
- Putri KJ, Simbolon D, Wahyu T, Krisnasary A. 2020. Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Anak Stunting Usia 7-11 Bulan Di Wilayah Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2019. Hasil Penelitian. Poltekes Kemenkes Bengkulu. Bengkulu.
- Persagi. 2013. Penuntun Konseling Gizi. PT Abadi. Jakarta.
- Prabandari Y, Hanim D, Climiaty R, Indarto D. 2016. Hubungan Kurang Energi Kronik dan Anemia pada Ibu Hamil dengan Status Gizi Bayi Usia 6-12 Bulan di Kabupaten Boyolali. Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan. 39 (1): 1-8.
- Sargih B. 2010. Kolesterol dan Usaha-Usaha Penurunannya. Bimotry. Yogyakarta.
- Simatupang AM. 2019. Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah di Kecamatan Batang Kuis. Skripsi. Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mendan. Medan.
- Sofiyana D dan Noer ER. 2013. Perbedaan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Sebelum dan Setelah Konseling Gizi Pada Ibu Balita Gizi Buruk. Journal of Nutrition College, 2(1): 134-144.
- Stehphanie P dan Kartika SAK. 2016. Gambaran Kejadian Kurang Energi Kronik dan Pola Makan Wanita Usia Subur di Desa Pesinggahan Kecamatan Dawan Klungkung Bali. Med E-Jurnal. 5 (6). 1-10.
- Susilowati. 2016. Gizi dalam Daur Kehidupan. PT Refika Aditama. Bandung.

