

Literature Review Hubungan Pengetahuan dengan KEK pada Wanita Prakonsepsi

Fitriani¹, Luvi Dian Afriyani², Farah Diba³, Yusa Indah Wahyuni⁴, Dewi Indriani⁵, Tinalia Wahyuni⁶, Evina Triani⁷, Herni Pertiwi⁸, Yusfani Oktafiana⁹, Susanti¹⁰, Rina Sari¹¹, Liberta Eka¹²

¹Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, fitrianimtp89@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, luviqanaiz@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, farahdpa.17@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, indahwahyuniyusa@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, dewiindriani340@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, tinaliawahyuni12@gmail.com

⁷Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, evina1199@gmail.com

⁸Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, hernipertiwi99@gmail.com

⁹Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, yusfanioktafiana99@gmail.com

¹⁰Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, susanarif97@gmail.com

¹¹Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, riinaasarii54@icloud.com

¹²Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, libertaeka16@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 9 Desember 2021

Accepted, 14 Desember 2021

Published, 15 Desember 2021

Keywords: Pengetahuan, KEK, wanita prakonsepsi

Abstract

Nutritional status during the preconception period is one of the determinants of the quality of maternal and infant health, because it is related to the increased morbidity and mortality caused by the incidence of KEK and anemia in mothers during pregnancy, childbirth until the puerperium. knowledge at premarital time about preconception nutritional status so that it will have a negative impact on the health condition of the newborn later. Because after marriage, women will immediately undergo the fertilization process, malnutrition in pregnant women will have the potential for premature, low birth weight, congenital defects and affect growth and development problems in children (stunting). This literature review is a literature study of various references, namely research articles or journals, annual reports and supporting data regarding the relationship between knowledge and preconception nutritional status published in the last 6 years starting from 2015-2018. The journals found were 5 journals consisting of national journals. The search was carried out using the electronic references library, namely from Google Scholar and PupaMed. Based on the results of a literature review, It can be seen that poor knowledge of preconception nutritional status will have a negative impact on mother and baby, because mother's ignorance of preconception nutritional status can cause CED in the mother. Therefore, good knowledge is also accompanied by a positive attitude to apply the knowledge they have.

Abstrak

Status gizi pada masa prakonsepsi merupakan salah satu penentu kualitas kesehatan ibu dan bayi, karena berkaitan dengan meningkatnya angka kesakitan dan kematian yang disebabkan oleh kejadian KEK dan anemia pada ibu dalam proses kehamilan, persalinan sampai dengan masa nifas, secara tidak langsung status gizi prakonsepsi dipengaruhi oleh pengetahuan saat pranikah tentang status gizi prakonsepsi sehingga akan berdampak negative pada kondisi kesehatan bayi baru lahir nantinya. Karena setelah menikah wanita akan langsung menjalani proses pembuahan, kekurangan gizi pada ibu hamil akan berpotensi terjadinya premature, BBLR, cacat bawaan dan mempengaruhi masalah pertumbuhan dan perkembangan pada anak (*stunting*). *Literature review* ini adalah studi literatur berbagai referensi, yaitu artikel atau jurnal penelitian, annualreport dan data-data yang mendukung dengan hubungan pengetahuan dengan status gizi prakonsepsi yang diterbitkan 6 tahun terakhir mulai dari tahun 2015-2019. Jurnal yang ditemukan sebanyak 3 jurnal yang terdiri dari 5 jurnal nasional. Pencarian dilakukan menggunakan *electronic references library* yaitu dari google cendekia dan *PupMed*. Berdasarkan hasil *literature review*, dapat diketahui bahwa pengetahuan status gizi prakonsepsi yang kurang baik akan berdampak negative pada ibu dan bayi, karena ketidaktahuan ibu terhadap status gizi prakonsepsi dapat menyebabkan kejadian KEK pada ibu. Oleh karenanya pengetahuan yang baik juga disertai sikap positif untuk menerapkan ilmu yang di miliki.

Pendahuluan

Pentingnya mengetahui status gizi ibu sebelum hamil dapat memperbaiki masalah gizi yang nantinya akan berkelanjutan pada bayi akan di lahirkan. Risiko Kurang Energi Kronik (KEK) pada wanita usia subur (WUS) yang berdampak pada bayi dengan BBLR sehingga akan meningkatkan angka gizi buruk di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap, asupan energi dan protein terhadap risiko kurang energi kronis (KEK) pada wanita usia subur (WUS). Kurang Energi Kronik (KEK) merupakan salah satu masalah gizi yang masih harus dihadapi di Indonesia yang sering terjadi pada wanita usia subur (WUS) KEK adalah suatu keadaan dimana seorang Individu mengalami

kurangnya asupan zat gizi terutama energi yang dapat di akibatkan oleh penyebab langsung (asupan makan) dan penyebab tidak langsung (umur, pendidikan, pekerjaan) (Aprilianti, dkk. 2015).

Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Pada tahun 2013 berdasarkan data riset kesehatan dasar prevalensi KEK di kabupaten Gorontalo sebesar 12,5% pada wanita usia 15-49 tahun yang sedang hamil dan 15,1% pada wanita usia 15-49 tahun yang tidak hamil. Untuk mencegah risiko KEK pada ibu hamil sebelum kehamilan, wanita usia subur (WUS) sudah harus mempunyai gizi yang baik, misalnya

dengan LILA tidak kurang dari 23,5 cm (Paramata, dkk. 2019)

Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi. Dimana keadaan ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi (Helena, 2013). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 didapatkan angka prevalensi risiko KEK di Indonesia adalah 31,3% pada wanita hamil dan 20,8% pada WUS. Di Provinsi Gorontalo sendiri 22,7% pada wanita hamil dan 26,8% pada WUS. Sedangkan di Kabupaten Gorontalo sendiri risiko KEK cukup tinggi, yaitu 12,5% pada wanita hamil dan 15,1% pada WUS (Kemenkes, 2013).

Salah satu masalah gizi yang dihadapi di Indonesia adalah masalah gizi pada masa kehamilan. Gizi pada masa kehamilan adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi perkembangan embrio dan janin serta status kesehatan ibu hamil. Kehamilan merupakan tahapan yang berkesinambungan, sehingga defisiensi pada suatu periode akan memberikan dampak secara berbeda pada *outcome* kehamilan. Periode perikonsepsional terdiri dari prekonsepsi, konsepsi, implantasi, plasentasi, serta masa embriogenesis. Kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu selama hamil (Celtin, 2009).

Masalah KEK sering dikaitkan dengan pengetahuan gizi prakonsepsi. Menurut Proctor (2006), pengetahuan gizi prakonsepsi merupakan faktor penting dalam mempersiapkan kehamilan. Hal ini bertujuan untuk mencegah terjadinya kekurangan asupan zat gizi selama kehamilan. Hasil penelitian Fauziyah (2014) di Kota Makassar menunjukkan bahwa wanita prakonsepsi yang berpengetahuan kurang memiliki peluang lebih besar untuk menderita KEK. Hasil penelitian lain menyatakan ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan KEK dimana responden berpengetahuan gizi kurang

memiliki peluang 3,852 kali menderita KEK dibandingkan responden berpengetahuan gizi baik (Simarmata, 2008). Hasil penelitian di Surakarta mendapatkan bahwa sebanyak 54% wanita usia subur memiliki pengetahuan gizi prakonsepsi yang kurang (Umisah dan Puspitasari, 2017). Prevalensi KEK di Indonesia pada wanita hamil 24,2 dan pada wanita usia reproduksi adalah 20,8 (Kemenkes, 2013). Menurut Proctor (2006), pengetahuan gizi prakonsepsi merupakan faktor penting dalam mempersiapkan kehamilan. Ini bertujuan untuk mencegah terjadinya kekurangan asupan zat gizi selama kehamilan. Hasil penelitian Fauziyah (2014) di Kota Makassar menunjukkan bahwa wanita prakonsepsi yang berpengetahuan kurang memiliki peluang lebih besar untuk menderita KEK. Hasil uji statistik diperoleh bahwa responden dengan pengetahuan gizi baik memiliki pencegahan 0,06 kali terhadap KEK dibandingkan responden dengan pengetahuan gizi kurang ($p=0,000$, 95% CI =0,01-0,27). Hal ini sejalan dengan penelitian Simarmata (2008) bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan 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).

Di Indonesia kasus kekurangan energi kronik utamanya disebabkan karena kurang asupan gizi seperti energi dan protein, sehingga zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak tercukupi. Seseorang yang kekurangan energi dapat mengalami penurunan berat badan dan memicu rendahnya simpanan energi dalam tubuh yang akan menyebabkan kurang energi kronik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada siswa putri di Surakarta yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan tingkat konsumsi energi dan protein dengan kejadian kurang energi

kronik (KEK). Ibu hamil yang mengalami KEK dapat menyebabkan bayi yang dilahirkan mengalami Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Pencegahan agar tidak banyak ibu hamil yang mengalami KEK dapat dilakukan sejak masih remaja. Memperbaiki pola konsumsi makanan yang sesuai yaitu dengan gizi seimbang dan juga sesuai dengan 23,5 cm berarti tidak berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Secara nasional prevalensi risiko kejadian KEK wanita usia subur (WUS) tahun 2013 yaitu 20,8%. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2013 menunjukkan prevalensi WUS yang berisiko KEK sebesar 17,2% (Arista, dkk. 2017). Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan landasan teori yang bisa mendukung pemecahan masalah yang sedang diteliti yaitu hubungan pengetahuan dengan status gizi prakonsepsi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode literatur review yang membahas Hubungan Pengetahuan dengan KEK pada Wanita Prakonsepsi sesuai dengan tujuan penulisan literatur review ini, subyek yang dipilih adalah wanita usia subur. Penelitian dengan subyek diluar kriteria yang telah ditentukan akan dikeluarkan dari proses review. Penelusuran database dalam literatur review ini menggunakan electronic reference library berasal dari google scholar dan PubMed, dimana dalam penelusuran artikel menggunakan kata kunci "Pengetahuan KEK, wanita prakonsepsi" didapatkan sebanyak 108 artikel yang sesuai. Batasan yang diberikan dalam penelusuran artikel ini ialah dalam kurun waktu 6 tahun terakhir, full text, subyek, dan permasalahan utama. Penelusuran artikel yang didapat dari tahun 2015 hingga 2019 dengan lokasi di seluruh wilayah Indonesia.

Hasil penyaringan terhadap judul, abstrak dan full text dengan kata kunci "Pengetahuan, KEK, wanita prakonsepsi" didapatkan bahwa ada 35 original artikel yang sesuai dengan tema dan selanjutnya akan dilakukan telaah dalam literatur review ini adalah 5 artikel yang penelitiannya dilakukan pada tahun yang berbeda dan tipe studi yang akan diidentifikasi adalah cross sectional dengan metode penelitian quasi ekspremen, deskriptif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode literatur review yang membahas Hubungan Pengetahuan dengan KEK pada Wanita Prakonsepsi sesuai dengan tujuan penulisan literatur review ini, subyek yang dipilih adalah wanita usia subur. Penelitian dengan subyek diluar kriteria yang telah ditentukan akan dikeluarkan dari proses review.

Penelusuran database dalam literatur review ini menggunakan electronic reference library berasal dari google scholar dan PubMed, dimana dalam penelusuran artikel menggunakan kata kunci "Pengetahuan KEK, wanita prakonsepsi" didapatkan sebanyak 108 artikel yang sesuai.

Batasan yang diberikan dalam penelusuran artikel ini ialah dalam kurun waktu 6 tahun terakhir, full text, subyek, dan permasalahan utama. Penelusuran artikel yang didapat dari tahun 2015 hingga 2019 dengan lokasi di seluruh wilayah Indonesia.

Hasil penyaringan terhadap judul, abstrak dan full text dengan kata kunci "Pengetahuan, KEK, wanita prakonsepsi" didapatkan bahwa ada 35 original artikel yang sesuai dengan tema dan selanjutnya akan dilakukan telaah dalam literatur review ini adalah 5 artikel yang penelitiannya dilakukan pada tahun yang berbeda dan tipe studi yang akan diidentifikasi adalah cross sectional dengan metode penelitian quasi ekspremen, deskriptif.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1.1 Daftar Artikel

No	Peneliti	Metode penelitian	Hasil
1	“ <i>Pengetahuan, Asupan Energy dan Zat Gizi Berhubungan dengan Kekurangan Energy Kronis pada Wanita Prakonsepsi</i> ” Novika Hubu, Nuryani dan Yanti Hz Hano (2018).	Jenis penelitian adalah observasi dengan pendekatan analitik dan rancangan cross sectional study. Waktu penelitian adalah maret – april 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasangan belum punya anak. Tehnik pengambilan sampel dengan cara exshastive sampling atau total sampling	Hasil penelitian ini menunjukkan hasil analisis bivariat menunjukkan nilai p value = 0,000 yang menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian KEK pada wanita prakonsepsi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian di Makassar menunjukkan bahwa wanita prakonsepsi yang wanita prakonsepsi dengan pengetahuan kurang memiliki peluang lebih besar untuk menderita KEK.
2	“ <i>Hubungan pengetahuan, sikap, asupan energi dan protein terhadap risiko Kurang energi kronik (kek) pada wanita usia subur di desa hibun Kabupaten Sanggau</i> ” Dwi Aprilianti dan Jonni Syah R. Purba (2015)	Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian observasional dengan desain studi <i>cross sectional</i> dengan teknik pengambilan sampel <i>purposive sample</i> , jumlah sampel penelitian 70 responden dengan kriteria usia 18-35 tahun baik yang sudah melahirkan maupun belum dan tidak dalam keadaan hamil.	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara asupan energi ($p=0.009$) dengan risiko KEK pada wanita usia subur dan tidak ada hubungan antara pengetahuan ($p=0.196$), sikap ($p=0.226$) dan asupan protein ($p=0.483$) dengan risiko KEK pada wanita usia subur di Desa Hibun Kabupaten Sanggau. Ada hubungan antara asupan energi dengan risiko KEK pada wanita usai subur. Tidak ada hubungan antara pengetahuan, sikap dan asupan protein terhadap risiko KEK pada wanita usai subur.
3	“ <i>Perbedaan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi Dan Tingkat Konsumsi Energi Protein Pada Wanita Usia Subur (Wus) Usia 15-19 Tahun Kurang Energi Kronis (KEK) Dan Tidak KEK Di SMA Negeri 1 Pasawahan</i> ” Igna Nur’arofah Umisah, Dyah Intan Puspitasari (2017)	Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan rancangan cross-sectional yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2016. Lokasi penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Pasawahan Kabupaten Kuningan Jawa Barat	Nilai rata-rata pengetahuan gizi prakonsepsi pada responden KEK yaitu 75,95 sedangkan responden tidak KEK yaitu 77,56 sehingga termasuk dalam kategori pengetahuan kurang. Berdasarkan uji Mann-Whitney didapatkan hasil $p = 0,179$ ($p>0,05$) maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan pengetahuan gizi prakonsepsi antara responden KEK dan tidak KEK di SMA Negeri 1 Pasawahan. Memiliki pengetahuan yang tinggi tentang gizi prakonsepsi tanpa disertai dengan perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari merupakan faktor penyebab tidak ada adanya perbedaan pengetahuan gizi parkonsepsi di SMA Negeri 1 Pasawahan.

No	Peneliti	Metode penelitian	Hasil
4	“Kurang Energi Kronis pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo” Yeni Paramata dan Marselia Sandalayuk (2019)	Penelitian ini menggunakan metode <i>survey</i> dengan desain <i>deskriptif</i> dan pendekatan <i>cross sectional</i> . Penarikan sampel dilakukan dengan teknik <i>simple random sampling</i> . dengan kriteria wanita usia subur (WUS) usia 15-49 tahun sebanyak 177 orang dari 826 populasi. Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan di kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo.	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa kejadian KEK terbanyak pada kelompok wanita usia 15- 24 tahun yaitu 13 orang (81,3%), tingkat pendidikan hanya tamatan SD yaitu 7 orang (43,8%), status pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga saja yaitu 10 orang (62,5%) dan seluruhnya yang menderita KEK tidak sedang hamil yaitu 16 orang (100%). Artinya ada hubungan antara pengetahuan terhadap kejadian KEK pada wanita prakonsepsi di Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo.
5	“Hubungan Pengetahuan, Sika p, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Indeks Massa Tubuh/Umur dengan Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri (Studi di Sekolah Menengah Kejuruan Islamic Centre Baiturrahman Semarang pada Puasa Ramadhan Tahun 2017)” Agustin Dwi Arista, Ir. Laksmi Widajanti, M.Si dan Drs. Ronny Aruben, M.A (2017)	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain <i>studi cross sectional</i> . Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri kelas XI SMK Islamic Centre Baiturrahman Semarang tahun 2017 sebanyak 87 orang, dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 46 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> . Dengan kriteria inklusi remaja putri kelas XI SMK Islamic Centre Baiturrahman Semarang, berumur 15-18 tahun, dapat berkomunikasi dengan baik, dan sedang berpuasa.	Hasil analisis bivariat pengetahuan dengan KEK menggunakan uji korelasi Rank Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,073 dan p = 0,631. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan Pengetahuan tentang gizi dengan KEK karena nilai $p > 0,05$.

Hubungan Pengetahuan dengan KEK pada Wanita Prakonsepsi

Masalah KEK sering dikaitkan dengan pengetahuan gizi prakonsepsi. Menurut Proctor dalam Hubu dkk (2018), pengetahuan gizi prakonsepsi merupakan faktor penting dalam mempersiapkan kehamilan. Peningkatan mutu gizi dapat dilakukan melalui empat pilar yaitu: (1) perbaikan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang; (2)

perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan; (3) peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi yang sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi; dan (4) peningkatan sistem kewaspadaan pangan dan gizi. Menurut Supriasa, dkk (2012) Faktor-faktor yang mempengaruhi KEK pada WUS terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal (individu/keluarga) yaitu genetik,

obstetrik, seks. Sedangkan faktor eksternal adalah gizi, obat-obatan, lingkungan dan penyakit. Hal ini bertujuan untuk mencegah terjadinya kekurangan asupan zat gizi selama kehamilan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Hubu dkk (2018) menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian KEK pada wanita prakonsepsi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian di Makassar menunjukkan bahwa wanita prakonsepsi yang wanita prakonsepsi dengan pengetahuan kurang memiliki peluang lebih besar untuk menderita KEK, responden dengan pengetahuan gizi baik memiliki pencegahan 0,06 kali terhadap KEK dibandingkan responden dengan pengetahuan gizi kurang ($p = 0,000$, 95% CI =0,01-0,27) (Fauziyah, 2014). Pada penelitian lain dimana kejadian KEK terbanyak pada pendidikan SD yaitu 7 orang (43,8%), yang artinya ada hubungan antara pengetahuan terhadap kejadian KEK pada wanita prakonsepsi berdasarkan tingkat pendidikan yang dimiliki (Paramata dan Marselia, 2019) Pengetahuan gizi prakonsepsi merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi kejadian KEK. Pengetahuan tentang bahan makanan akan mempengaruhi perilaku dalam pemilihan dan pengolahan makanan. Pengaruh pengetahuan gizi terhadap konsumsi makanan semestinya linier, artinya semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi, diharapkan konsumsi makanan menjadi baik. Meskipun konsumsi makanan jarang terpenuhi oleh pengetahuan gizi sendiri tetapi merupakan interaksi sikap dan keterampilan dalam konsumsi makanan (Khomsan dalam Hubu dkk 2018).

Hasil ini bertolak belakang dengan penelitian Umisah dan Dyah pada tahun 2017 yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi prakonsepsi antara responden KEK dan tidak KEK. Berdasarkan uji Mann-Whitney didapatkan hasil $p = 0,179$ ($p > 0,05$) maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan pengetahuan gizi

prakonsepsi antara responden KEK dan tidak KEK di SMA Negeri 1 Pasawahan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprilianti dan Jonni (2018) berdasarkan hasil uji statistik chi-square di dapatkan bahwa $p = 0,19$ ($p > 0,05$), hal ini menandakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan risiko KEK pada WUS, yang kemudian di dukung oleh hasil penelitian yang diadakan oleh Arista dkk (2017), yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan tentang gizi dengan KEK, dimana hal ini dipengaruhi oleh umur dan juga pendidikan, karena hal ini lah yang menimbulkan kemungkinan adanya perbedaan dengan penelitian lain.

Memiliki pengetahuan yang tinggi tentang gizi prakonsepsi tanpa disertai dengan perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari merupakan faktor penyebab tidak ada adanya perbedaan pengetahuan gizi prakonsepsi (Umisah dan Dyah, 2017). Pengetahuan yang baik belum tentu terwujud dalam suatu tindakan yang nyata. Mewujudkan pengetahuan menjadi perilaku nyata dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya ketersediaan sarana, fasilitas dan kemampuan untuk memenuhi segala kebutuhan dalam perilaku pencegahan. Selain itu, dibutuhkan juga adanya dukungan dari keluarga. Pengetahuan baik yang dimiliki oleh responden masih dalam tingkatan tahu dan belum diaplikasikan dalam perilaku yang nyata (Santosa, 2013).

Namun, menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan merupakan suatu hasil dari penginderaan manusia yang berakibat menjadi tahu terhadap suatu objek atau hal lainnya. Dari hasil wawancara yang dilakukan Aprilianti dan Jonni (2018), responden tidak tahu mengenai apa itu KEK, hal ini dikarenakan belum pernah ada sosialisasi mengenai apa itu KEK dan dampaknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa wanita usia subur yang menjadi responden sebagian besar tidak mengetahui apa itu KEK serta dampaknya. Pengetahuan mengenai gizi berperan penting dalam pemenuhan

kecukupan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang memiliki kemampuan yang optimal berupa pengetahuan dan sikap. Kurangnya pengetahuan terhadap gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memahami konsep dan prinsip serta informasi yang berhubungan dengan gizi. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan gizi (Supariasa dalam Pratiwi, 2020).

Peran konseling gizi prakonsepsi selama satu minggu dengan tiga kali pengulangan materi mampu meningkatkan pengetahuan wanita secara signifikan. Selain itu, perubahan sikap setelah diberikan konseling dikarenakan media pendidikan berupa leaflet yang mudah dimengerti tidak hanya berguna untuk menambah pengetahuan, tetapi juga berpengaruh pada sikap yang akan termotivasi untuk bersikap mendukung pemenuhan gizi pada masa prakonsepsi (Doloksaribu dan Abdul 2019).

Simpulan dan Saran

Pengetahuan mengenai pentingnya gizi bagi calon ibu dapat meningkatkan kesadaran akan pemenuhan gizi sebelum ia hamil. Kurangnya pengetahuan terhadap gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memahami konsep dan prinsip serta informasi. Tingkat pengetahuan akan mendorong seseorang memiliki kemampuan yang optimal berupa pengetahuan dan sikap.

Seseorang yang berpengetahuan baik tidak menjamin akan mempunyai sikap yang positif, harus mampu menyerap, mengolah, memahami dan menerapkan informasi yang diperoleh. Sikap positif yang dimaksud adalah adanya keselarasan antara pengetahuan dengan sikap itu sendiri.

Adapun sarannya yaitu perlu adanya penyuluhan atau sosialisasi mengenai 4 prinsip gizi seimbang pada wanita prakonsepsi agar lebih meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang sekaligus meningkatkan praktik gizi seimbang.

Ucapan Terima Kasih

Kami dari kelompok 3 (Topik tentang Status Gizi Prakonsepsi) mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo karena telah memberikan peluang yang sangat baik kepada kami selaku mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana untuk melakukan literatur review. Terimakasih juga kepada anggota Kelompok 3 yang telah membantu dan kita telah bekerja sama untuk menyelesaikan literatur review ini sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan. Semoga semua yang telah kita lakukan dapat bermanfaat untuk semua orang dan tentunya diri kita sendiri.

Daftar Pustaka

- Aprilianti, Dwi dan Jonni Syah R.Purba.(2015). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Asupan Energi Dan Protein, Terhadap Risiko Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Wanita Usia Subur di Desa Hibun Kabupaten Sanggsu. *Jurnal Online Poltekkes Kemenkes Pontianak*. PNJ 1(1): 36-39
- Arista, Agustin Dwi., Laksmi Widajanti., dan Ronny Aruben. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Indeks Massa Tubuh/Umur dengan Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri (Studi di Sekolah Menengah Kejuruan Islamic Centre Baiturrahman Semarang pada Puasa Ramadhan Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. 5(4): 585-591
- Celtin. 2009. *Role of micronutrients in the periconceptional period. Human Reprod.* Vol. 16.
- Doloksaribu, Lusiana Gloria Doloksaribu dan Abdul Malik Simatupang. (2019). Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah di Kecamatan

- Batang Kuis. *Wahana Inovasi Jurnal*. 8(1): 63-73
- Fauziyah H. (2014). *Analisis Faktor Risiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Wanita Prakonsepsi di Kota Makassar*. Skripsi. Makassar: Universitas Hasanuddin
- Hubu, Novika., Nuryani dan Yanti HzHano. (2018). Pengetahuan, Asupan Energy dan Zat Gizi Berhubungan dengan Kekurangan Energy Kronis pada Wanita Prakonsepsi. *GJPH*.1(1): 15-23
- Kemendes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013)*. Kemendes RI. Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Paramata, Yeni dan Marselia Sandalayuk. (2019). Kurang Energi Kronis pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo. *Gorontalo Journal of Public Health*. 2(1): 120-125
- Pratiwi, Intan. (2020). *Gambaran Pengetahuan Calon Pengantin Wanita Terhadap Gizi Prakonsepsi Di Kua Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim Tahun 2020*. Artikel Karya Ilmiah. Ungaran: Universitas Ngudi Waluyo.
- Proctor J. (2006). *Preconception Nutrition Knowledge, Dietary Intakes And Lifestyle Characteristics Of Auckland Women*. Tesis. New Zealand: Massey University
- Santosa, Thomas Agus . (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Stroke Dengan Perilaku Pencegahan Stroke Pada Klien Hipertensi di Puskesmas Depok II Sleman. *Journal Respati Yogyakarta*. 3(2)
- Simarmata M. (2008). *Hubungan Pola Konsumsi, Ketersediaan Pangan, Pengetahuan Gizi dan status Kesehatan dengan Kejadian KEK pada Ibu Hamil di Kabupaten Simalungun*. (Tesis). Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. (2014). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa, I. dan D. Nyoman .(2012). *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC.
- Umisah, Igna Nur'arofah dan Dyah Intan Puspitasari. (2017). Perbedaan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi Dan Tingkat Konsumsi Energi Protein Pada Wanita Usia Subur (Wus) Usia 15-19 Tahun Kurang Energi Kronis (Kek) Dan Tidak Kek Di Sma Negeri 1 Pasawahan. *Jurnal Kesehatan*. 10(2): 23-36