

PENTINGNYA PEMENUHAN GIZI PADA CALON PENGANTIN DALAM RANGKA MEMPERSIAPKAN KEHAMILAN SEHAT

Ririn Handayani¹ Yuni Handayani¹ Laila Karimatu Zalika¹ Meyla Eka Putri M¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas dr.Soebandi
zahraaina12@gmail.com

The Importance of Nutrition Adequacy for Bride and Groom in Preparing for a Healthy Pregnancy

ABSTRACT: *Premarital check-up is a series of tests that must be carried out by every bride and groom. Premarital check-up consists of general physical examination, nutritional preparation of the prospective bride and groom, TT status screening, reproductive organ health examination, blood examination, urine examination, IMS examination. Premarital class activities and premarital health checks can be carried out in primary health care facilities, namely Puskesmas. Premarital check-up is important for the bride and groom to see their health condition in order to prepare for a healthy pregnancy and to produce healthy offspring. The purpose of this study was to increase the knowledge of prospective brides about the importance of nutrition for brides and grooms in preparing for a healthy pregnancy. This community service activity is carried out to all prospective bride and groom couples at KUA Kaliwates. The method of delivering health education is done by question and answer discussion to all respondents. The results of community service activities have been providing education to prospective brides through lectures, distribution of reproductive health pocket books, discussions about the importance of fulfilling nutrition for brides and grooms. The responses generated by the respondents were enthusiastic enough to be understood by the bride to be. This is evidenced by the existence of questions and answers from respondents. Anthropometric examination has been carried out on the prospective bride including weight, height, lila. From the results of the examination all targets were within normal limits. The hemoglobin level has been checked using an electric detector. The results of the Hb examination of all targets were 5 people with mild anemia and 45 normal people. The distribution of blood-added tablets to all targets has been carried out with 10 tablets each to be taken 1 tablet every day.*

Keywords: Nutrition of WUS, Bride and Groom

ABSTRAK: *Premarital check up merupakan serangkaian tes yang harus dilakukan oleh setiap pasangan calon pengantin. Premarital check up terdiri atas Pemeriksaan fisik secara umum, Persiapan gizi calon pengantin, Skrining status TT, Pemeriksaan kesehatan organ reproduksi, Pemeriksaan darah, Pemeriksaan urin, Pemeriksaan IMS. Kegiatan kelas pranikah dan pemeriksaan kesehatan pranikah dapat dilakukan disarana kesehatan layanan primer yaitu Puskesmas. Premarital check up penting dilakukan bagi calon pengantin untuk melihat kondisi kesehatannya guna mempersiapkan kehamilan sehat dan untuk memperoleh keturunan yang sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan calon pengantin tentang Pentingnya Pemenuhan Gizi Pada Calon Pengantin Dalam Rangka Mempersiapkan Kehamilan Sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada seluruh pasangan calon pengantin di KUA kaliwates. Metode penyampaian edukasi kesehatan dilakukan dengan diskusi tanya jawab kepada seluruh responden. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan pemberian Edukasi kepada kepada calon pengantin wanita melalui ceramah, pembagian buku saku kesehatan reproduksi, diskusi tentang pentingnya pemenuhan tentang gizi calon pengantin. Respon yang dihasilkan oleh responden cukup antusias dapat dipahami oleh calon pengantin wanita. Hal ini dibuktikan dengan adanya tanya jawab dari responden. Telah dilakukan pemeriksaan antropometri pada calon pengantin wanita meliputi berat badan, tinggi badan, lila. Dari hasil pemeriksaan semua sasaran dalam batas normal. Telah dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat deteksi elektrik. Didapatkan hasil pemeriksaan Hb dari semua sasaran terdapat 5 orang yang mengalami anemia ringan dan 45 orang normal. Telah dilakukan pendistribusian tablet tambah darah ke semua sasaran masing-masing 10 tablet untuk diminum setiap hari 1 tablet.*

Kata kunci : Gizi WUS, Calon Pengantin

PENDAHULUAN

Tingginya AKI, AKB dan Stunting di Jember dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya karena adanya wabah pandemi Virus Covid-19, dimana terdapat pembatasan kunjungan pemeriksaan kehamilan sehingga skrining pada ibu hamil khususnya bagi ibu hamil dengan risiko tinggi kurang maksimal. Data yang didapat dari Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, AKI di Jawa Timur mengalami kenaikan di tahun 2020 yaitu 98,39 per 100.000 kelahiran hidup. Dari data tersebut Kabupaten Jember merupakan penyumbang AKI tertinggi yaitu sebesar 173,53 per 100.000 kelahiran hidup (61 kasus) dan terdapat 324 kasus AKB. Sedangkan, untuk kasus balita stunting Jember berada di posisi ketiga tertinggi (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2020).

Permasalahan tentang AKI, AKB dan Stunting tersebut perlu penyelesaian secara menyeluruh dengan melibatkan beberapa pihak. Berdasarkan fakta dilapangan yang telah didapatkan terdapat permasalahan tentang kesejahteraan perempuan, terutama tentang kesehatan reproduksi perempuan. Kasus yang didapat dilapangan masih banyaknya angka pernikahan dini dan KDRT, dimana perempuan yang akan selalu menjadi korban dari kasus tersebut. Kemenag Jember, menyatakan bahwa angka perceraian selama tahun 2020 mencapai ≥ 5000 kasus. Sebagian besar faktor penyebabnya adalah tingginya angka pernikahan dini dan kesulitan ekonomi selama

pandemi. Hal ini juga meningkatkan angka pengangguran di Kabupaten Jember yaitu mencapai 5,21% atau sebanyak 67.448 orang (k-radiojember, 2021).

Penyelesaian tentang kesejahteraan perempuan khususnya tentang kesehatan reproduksi perempuan ini dapat dimulai sejak masa pranikah dan prakonsepsi dengan harapan dapat menurunkan AKI, AKB dan Stunting. Pada kegiatan ini penulis berkolaborasi dengan Depag wilayah Kabupaten Jember untuk memberikan kelas pranikah terutama terkait dengan pemenuhan gizi untuk calon pengantin wanita dalam rangka mempersiapkan kehamilan sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di KUA Kaliwates, dengan sasaran seluruh calon pengantin wanita yang bersedia menjadi responden. Sampel dalam kegiatan ini adalah 50 calon pengantin wanita. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan kepada seluruh responden dengan metode diskusi tanya jawab. Setelah diberikan edukasi, dilakukan pemeriksaan Antropometri (TB, BB, Lila) dan Hb.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh penulis di KUA Kaliwates antara lain :

Telah dilakukan pemberian Edukasi kepada kepada calon pengantin wanita melalui ceramah tanya jawab, pembagian buku saku kesehatan reproduksi, diskusi tentang pentingnya pemenuhan tentang gizi calon pengantin. Respon yang dihasilkan oleh responden cukup antusias dapat dipahami oleh calon pengantin wanita. Hal ini dibuktikan dengan adanya tanya jawab dari responden.

Telah dilakukan pemeriksaan antropometri pada calon pengantin wanita meliputi berat badan, tinggi badan, lila. Dari hasil pemeriksaan semua sasaran dalam batas normal.

Telah dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat deteksi elektrik. Didapatkan hasil pemeriksaan Hb dari semua sasaran terdapat 5 orang yang mengalami anemia ringan dan 45 orang normal.

Telah dilakukan pendistribusian tablet tambah darah ke semua sasaran masing-masing 10 tablet untuk diminum setiap hari 1 tablet.

PEMBAHASAN

Telah dilakukan pemberian Edukasi kepada kepada calon pengantin wanita melalui ceramah tanya jawab, pembagian buku saku kesehatan reproduksi, diskusi tentang pentingnya pemenuhan tentang gizi calon pengantin. Respon yang dihasilkan oleh responden cukup antusias dapat dipahami oleh calon pengantin wanita. Hal ini dibuktikan dengan adanya tanya jawab dari responden. Edukasi tentang pemenuhan gizi pada calon

pengantin wanita dilakukan dengan tujuan untuk mempersiapkan fisik ibu dalam menghadapi kehamilan sehat.

Telah dilakukan pemeriksaan antropometri pada calon pengantin wanita meliputi berat badan, tinggi badan, lila. Dari hasil pemeriksaan semua sasaran dalam batas normal. Status gizi seseorang dapat dilihat dengan menghitung Indeks Massa Tubuh/IMT (Body Mass Index/BMI). IMT merupakan standar internasional, tetapi ambang batas atau nilainya berbeda di setiap negara, tergantung rasnya. Di Indonesia, jika IMT kita ternyata kurang dari 17, berarti itu adalah sangat kurus. Kemudian 17 sampai dengan 18,4 itu adalah kurus. Sedangkan normalnya di Indonesia itu adalah 18,5 sampai dengan 25. Jadi misalnya IMT anda di antara 18,5 sampai dengan 25 berarti anda sudah siap menikah dan melahirkan generasi yang sehat. Atau sebaliknya, jika IMT anda di atas 25 sampai dengan 27, biasanya kita sebut dengan overweight atau kelebihan berat badan. Sedangkan jika diatas 27 kita menyebutnya sebagai obesitas. Jika anda dalam kategori overweight atau gemuk anda perlu konsultasi dengan tenaga medis terlebih dahulu dalam mempersiapkan kehamilan sehat.

Status gizi kita dan pasangan akan sangat mempengaruhi status gizi generasi penerus anda, yaitu status gizi dari anak kita. Selain akan berpengaruh terhadap anak, kesehatan kita dan pasangan itu juga akan mempengaruhi kesehatan ketika menjadi ibu. Ketika anda mengalami anemia defisiensi besi, jika tidak

ditangani maka akan berisiko untuk melahirkan anak dengan kondisi stunting atau pendek, juga berisiko terhadap pendarahan saat persalinan.

Apabila ibu mengalami kurang energi kronik, kurus, disertai anemia pada saat menikah dan belum diperbaiki sampai akhirnya hamil, hal ini akan memperburuk kondisi ibu selama masa kehamilan. Selain itu, akan mempengaruhi tingkat kecerdasan dari bayi yang dilahirkan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, penulis telah melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat deteksi elektrik. Didapatkan hasil pemeriksaan Hb dari semua sasaran terdapat 5 orang yang mengalami anemia ringan dan 45 orang normal. Untuk memperbaiki kondisi tersebut, penulis telah mendistribusikan tablet tambah darah ke semua responden masing-masing 10 tablet untuk diminum setiap hari 1 tablet.

KESIMPULAN

Ada beberapa kendala dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini antara lain peserta hadir tidak tepat waktu sehingga acara telah dimulai peserta baru hadir. Terdapat 1 calon pengantin wanita yang tidak hadir dan ada 2 orang yang tidak berkenan melakukan pemeriksaan kesehatan dengan alasan telah dilakukan pemeriksaan di puskesmas.

Rencana kegiatan yang akan dilakukan pada tahap selanjutnya di wilayah kerja KUA Kaliwates adalah melakukan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan dengan indikator

pencapaian adanya peningkatan kualitas status kesehatan calon pengantin yang dibuktikan dengan hasil pemeriksaan kesehatan kepada seluruh calon pengantin.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemkes. 2018. Lembar Balik Kesehatan Reproduksi dan Seksual Bagi Calon Pengantin.
- Kemkes RI. 2020. Kamus Online Kementerian Kesehatan. www.kemkes.go.id
- k-radiojember. 2021. Angka Aki, Akb Dan Stunting Tinggi, Pegiat Sosial Jember Sebut Perlu Adanya Kebijakan Pro People. <https://www.k-radiojember.com/berita/read/angka-aki-akb-dan-stunting-tinggi-pegiat-sosial-jember-sebut-perlu-adanya-kebijakan-pro-people>
- Umami, Riza. Sutrisno. 2019. Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin Melalui Bimbingan Pranikah Di Kua Kaliwates Kabupaten Jember. Vol 3 No 2 (2019): Jurnal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan). DOI: [https://doi.org/10.31290/j.idaman.v\(3\)i\(2\)y\(2019\).page:77%20-%2081](https://doi.org/10.31290/j.idaman.v(3)i(2)y(2019).page:77%20-%2081)
- Yulivantina, Eka Vicky, Mufdlilah Mufdlilah, and Herlin Fitriana Kurniawati. 2021. "Pelaksanaan Skrining Prakonsepsi Pada Calon Pengantin Perempuan." Jurnal Kesehatan Reproduksi 8(1): 47.