



## Gambaran Kebiasaan Makan Wanita Prakonsepsi di 10 Puskesmas Kabupaten Banggai

Dian Kurniasari Yuwono<sup>1</sup>, Djadid Subchan<sup>2</sup>, Sukmawati<sup>3</sup>, Nitro Galenso<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Poltekkes Kemenkes Palu

korespondensi: dian\_ywno@yahoo.com

### Abstrak

Menurut Riset Kesehatan Dasar dari tahun 2013 sampai tahun 2018, kecepatan penurunan prevalensi stunting nasional tidak cukup massif. Untuk mempercepat upaya tersebut, salah satu sasaran intervensi adalah wanita prakonsepsi. Masa prakonsepsi merupakan masa yang sangat penting dalam siklus hidup manusia, bahkan masa prakonsepsi ditengarai dapat mempengaruhi status gizi anak hingga dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang kebiasaan makan wanita prakonsepsi di 10 Puskesmas lokus percepatan pencegahan stunting di Kabupaten Banggai. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode cross-sectional pada 390 wanita prakonsepsi di 10 Puskesmas di wilayah Kabupaten Banggai. Variabel yang diamati adalah frekuensi makan dari 5 jenis/golongan makanan dimana frekuensi makan setiap jenis/golongan makanan dikategorikan ke dalam 4 kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita prakonsepsi di 10 wilayah Puskesmas di Kabupaten Banggai mengonsumsi makanan pokok, lauk hewani dan sayur hijau sebanyak minimal 2 kali sehari, dan mengonsumsi lauk nabati 2-4 kali per minggu, serta mengonsumsi produk susu dan olahannya kurang dari 1 kali per bulan. Dengan hasil ini, hendaknya program intervensi stunting yang sasaran utamanya adalah wanita prakonsepsi dapat diformulasikan sesuai dengan karakteristik kelompok wanita tersebut.

Kata kunci: kebiasaan makan, wanita prakonsepsi

### Abstract

*Based on Indonesia's basic health survey in 2013 and 2018, the stunting reduction velocity was insufficient to reach the National's target. For this reason, Indonesia's government deploys many intervention programs. One of them is a program that focused on pre-conception women. Many studies find that the pre-conception period plays a crucial role in someone's life. It is even believed could affect a child's nutritional status in later life. This study aims to get a description of pre-conception women's meal patterns. Three hundred and ninety pre-conception women were enrolled in this study. Variables being observed were the eating frequency of 5 groups of local foods (staple foods, beans and their products, green vegetables, group of fish, meats, and its products, and also group of dairies). The result shows that most of the pre-conception women consume staple foods, green vegetables and the group fish, meats, and their products at least 2 times a day, while the group of beans and their products were consumed 2-4 times a week and the group of dairies were consumed less than 1 time a month. With this result, intervention programs in the future must be formulated according to the pre-conception women's meal pattern characteristics.*

*Keyword: meal pattern, pre-conception women.*

## PENDAHULUAN

Hasil kajian *Global Nutrition Report* pada tahun 2017 menunjukkan bahwa secara global terdapat 22,2% anak stunting, 7,5% anak kurus, dan diperkirakan sebanyak 20 juta bayi lahir dengan berat badan kurang dari 2500 gr(*Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi Dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*, 2021). Kondisi ini cukup mengkhawatirkan dimana menurut laporan yang sama, sebagian besar negara kesulitan mencapai target tahunan yang telah ditetapkan secara global pada tahun 2025. Di Indonesia sendiri, menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 (Riskesdas 2018), terdapat 30,8% anak stunting, 10,2% anak kurus, dan 8% anak gemuk(Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Prevalensi stunting nasional memang menunjukkan penurunan yaitu sekitar 1,3% per tahun sejak tahun 2013 hingga 2018, namun kecepatan penurunan per tahun ini tidak cukup untuk mencapai target stunting di tahun 2024 yang ditetapkan sebesar 14%.

Melihat kondisi ini, Pemerintah Pusat mencanangkan berbagai program nasional untuk meningkatkan kecepatan penurunan stunting dan perbaikan masalah gizi lainnya. Salah satunya adalah penetapan daerah lokus penanggulangan stunting di seluruh Indonesia. Kabupaten Banggai menjadi salah satu dari 100 Kab/Kota yang ditetapkan sebagai daerah lokus percepatan pencegahan stunting pada tahun 2018(Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia, 2020). Sasaran intervensi program ini adalah ibu hamil, ibu menyusui dan anak 0-23 bulan, wanita usia subur, remaja putri

dan anak 24-59 bulan. Wanita usia subur yang dimaksud terutama adalah wanita-wanita prakonsepsi.

Masa prakonsepsi didefinisikan sebagai masa sebelum terjadi pertemuan antara sel ovum dan sel sperma atau sebelum hamil(Dieny et al., 2019) yang dalam konteks intervensi kesehatan, masa ini berlangsung sekitar 1 tahun hingga 3 bulan sebelum konsepsi. Mengacu pada definisi tersebut, sebutan wanita prakonsepsi ditujukan bagi wanita-wanita yang sedang dalam masa reproduksi dan tengah mempersiapkan kehamilannya atau berencana memiliki anak(Stephenson et al., 2018).

Masa prakonsepsi merupakan masa yang sangat penting dalam siklus hidup manusia. Masa ini dapat menentukan status gizi ibu selama kehamilan, pertumbuhan dan perkembangan janin, pertumbuhan dan perkembangan anak, bahkan masa prakonsepsi ditengarai dapat mempengaruhi status gizi anak hingga dewasa(Black et al., 2022). Asupan zat gizi dan perilaku hidup bersih dan sehat wanita prakonsepsi perlu mendapatkan perhatian khusus. Asupan zat gizi yang kurang, kebiasaan merokok dan minum alcohol, kebiasaan makan yang tidak sehat serta pola hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan kondisi-kondisi seperti perdarahan, bayi lahir dengan berat badan yang rendah, pertumbuhan janin tidak sesuai umur kehamilan, stunting, obesitas balita, bahkan meningkatkan risiko penyakit tidak menular ketika anak tersebut beranjak dewasa(Dennis et al., 2022).

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, salah satu faktor yang perlu dikelola selama masa prakonsepsi adalah

kebiasaan makan. Suatu studi menunjukkan bahwa meskipun status gizi wanita di negara-negara miskin dan berkembang mengalami perbaikan dari decade sebelumnya, namun kekurangan asupan zat gizi mikro seperti vitamin A, zat besi (Fe), kalsium dan seng masih sangat menjadi masalah gizi yang paling banyak ditemukan. Padahal kebiasaan makan yang kaya akan multi vitamin dan mineral, juga kaya akan serat serta lemak tak jenuh ganda sangat penting bagi proses kehamilan dan outcome kehamilan tersebut. Asupan zat gizi yang cukup dan kebiasaan makan yang sehat sebelum kehamilan dapat menurunkan risiko lahir premature (Gete et al., 2020), menurunkan risiko hipertensi (Schoenaker et al., 2015) dan diabetes mellitus (Looman et al., 2019) selama kehamilan, bayi lahir dengan berat badan yang cukup, perkembangan otak bayi optimal, serta memiliki tinggi badan yang optimal pula.

Oleh karena itu, peneliti menitikberatkan focus penelitian ini pada frekuensi konsumsi jenis/golongan makanan sumber vitamin dan mineral juga kelompok pangan yang paling sering dikonsumsi oleh masyarakat Kab.Banggai. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang kebiasaan makan wanita prakonsepsi di 10 Puskesmas lokus percepatan pencegahan stunting di Kabupaten Banggai. Hasil yang didapatkan akan menjadi informasi penting bagi Pemerintah Kab.Banggai melalui Organisasi Perangkat Daerah (OPD) terkait, untuk memformulasikan kebijakan yang tepat dalam program pencegahan stunting terutama program yang sarannya adalah wanita prakonsepsi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode *cross-sectional* pada wanita prakonsepsi di 10 Puskesmas di wilayah Kabupaten Banggai. Penelitian ini hendak menangkap gambaran mengenai variabel-variabel yang diamati pada satu waktu.

Penelitian dilaksanakan pada bulan April tahun 2019. Sepuluh puskesmas yang menjadi tempat penelitian adalah puskesmas Pagimana, Puskesmas Lobu, Puskesmas Toima, Puskesmas Simpang Raya, Puskesmas Bunta, Puskesmas Nuhon, Puskesmas Saiti, Puskesmas Hunduhon, Puskesmas Tangeban dan Puskesmas Teku. Puskesmas-puskesmas ini dipilih menjadi tempat penelitian karena wilayah puskesmas inilah yang menjadi lokus percepatan pencegahan stunting di Kabupaten Banggai. Responden dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu wanita usia subur yang berencana hamil/memiliki anak dan menikah atau calon pengantin. Sedangkan kriteria eksklusi adalah wanita usia subur yang menggunakan KB minimal 1 bulan sebelum penelitian dilakukan.

Frekuensi makan dikategorikan ke dalam 4 kelompok yaitu kurang dari 1 kali konsumsi dalam 1 minggu, 1 kali konsumsi setiap minggu, 1 kali konsumsi setiap hari dan 2 kali atau lebih konsumsi setiap harinya. Sedangkan makanan digolongkan menjadi 5 yaitu makanan pokok yang terdiri dari nasi dan sejenisnya, lauk nabati yang terdiri dari kacang-kacangan dan produk olahannya seperti tahu dan tempe, Lauk hewani yang terdiri dari ikan, daging, unggas, telur dan produk olahannya, sayuran hijau, serta golongan susu dan produk olahannya seperti yogurt. Data akan dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi untuk setiap jenis/golongan makanan.

## HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini rata-rata berusia 30,6 tahun dengan proporsi terbanyak berada pada golongan usia 21-30 tahun, yang mayoritasnya tinggal di daerah pesisir.

Proporsi Pendidikan tertinggi yang ditamatkan paling banyak yaitu tamat sekolah dasar (SD) (38,46%). Untuk variabel status gizi, lebih dari setengah responden memiliki indeks massa tubuh (IMT) lebih dari 25 kg/m<sup>2</sup> atau gemuk (table 1). Berdasarkan data yang didapatkan, mayoritas responden, mengonsumsi makanan pokok dengan frekuensi minimal 2 kali sehari (64,6%), lauk nabati sebanyak 2-4 kali setiap minggu (35,13%), lauk hewani minimal 2 kali sehari (36,4%), dan mengonsumsi sayuran minimal 2 kali sehari (64,87%)(table 2).

Sedangkan yang mengonsumsi golongan susu dan produk olahannya setiap hari hanya sekitar 6% dari seluruh responden.

## PEMBAHASAN

Kabupaten Banggai merupakan Kabupaten paling timur di wilayah provinsi Sulawesi

Tabel 1: Karakteristik responden penelitian

Variabel	N (390)	%
Usia		
<20 tahun	13	3,33
20-29 tahun	169	41,79
30-39 tahun	169	43,33
≥40 tahun	45	11,54
Lokasi tempat tinggal		
Non-pesisir	155	39,74
Pesisir	235	60,26
Pendidikan		
Tidak tamat SD	13	3,3
SD	150	38,46
SMP/MTs	55	14,1
SMA/MA	115	29,5
Universitas	57	14,6
Status gizi berdasarkan IMT		
Kurus (IMT <18,5 kg/m <sup>2</sup> )	13	3,3
Normal (IMT=18,5–25 kg/m <sup>2</sup> )	154	39,5
Gemuk (IMT >25 kg/m <sup>2</sup> )	223	57,2

Sumber: Data primer

Tabel 2: Frekuensi makan responden berdasarkan jenis/golongan makanan

Jenis/golongan makanan	Frekuensi				
	<1kali/minggu	1kali/minggu	1kali/hari	2-4kali/minggu	≥2kali/hari
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
Makanan pokok (nasi dan sejenisnya)	41 (10,5)	50 (12,8)	47 (12)	0 (0)	252 (64,6)
Lauk nabati (kacang2ang dan produk olahannya)	35 (8,97)	132 (33,85)	35 (8,97)	137 (35,13)	51 (13,08)
Lauk hewani (Ikan, daging dan olahannya)	24 (6,15)	50 (12,82)	82 (21,03)	92 (23,59)	142 (36,41)
Sayuran	11 (2,82)	41 (10,51)	85 (21,79)	0 (0)	253 (64,87)
Susu dan olahannya	291 (74,62)	48 (12,31)	27 (6,92)	17 (4,36)	7 (1,79)

Sumber: Data primer

Tengah yang terbagi ke dalam 23 kecamatan dan 26 wilayah Puskesmas.

Kabupaten Banggai merupakan salah satu dari 100 Kabupaten/Kota yang menjadi lokus pencegahan stunting pada tahun 2018. Berbagai macam program digulirkan Pemerintah Daerah untuk menurunkan angka stunting yang melibatkan seluruh OPD, pihak swasta, dan komponen masyarakat.

Frekuensi makan mayoritas responden untuk setiap jenis/golongan makanan pokok, lauk hewani dan sayuran hijau menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan makan sesuai yang dianjurkan oleh pedoman gizi seimbang, meskipun memang perlu kajian lebih dalam mengenai jumlah yang dikonsumsi di setiap kali makan. Untuk golongan lauk nabati, dari segi frekuensi masih kurang dari yang dianjurkan. Hal ini mungkin karena masyarakat mengandalkan pedagang sayur keliling dalam pemenuhan tahu dan tempe, sedangkan konsumsi kacang-kacangan lainnya paling sering dipakai dalam masakan sup atau sayur

berkuah namun jenis hidangan ini bukanlah hidangan yang biasa dimasak oleh masyarakat.

Stratifikasi frekuensi konsumsi setiap jenis/golongan makanan berdasarkan variabel kelompok umur, Pendidikan dan status gizi berdasarkan IMT tidak menunjukkan adanya perbedaan proporsi yang mencolok di setiap jenis makanannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh de Juras yang menemukan bahwa umur dan pendidikan memiliki efek yang tidak konsisten terhadap kebiasaan makan orang dewasa(de Juras et al., 2022). Meskipun demikian, penelitian-penelitian lainnya menunjukkan bahwa pola konsumsi yang kaya akan sayur dan buah lebih sering ditemukan pada kelompok masyarakat berpendidikan tinggi.

Kebiasaan makan dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain budaya dan ketersediaan pangan di suatu wilayah. Kabupaten Banggai didiami oleh 3 suku asli namun juga merupakan daerah transmigrasi, sehingga akulturasi budaya sudah terjadi sejak lama begitupun dalam hal pangan, kecuali terkait alasan relijius. Oleh karena itu yang mungkin memberikan pengaruh terbesar dalam membentuk kebiasaan makan adalah faktor ketersediaan pangan.

Ketika dilakukan stratifikasi

Tabel 3: Frekuensi makan minimal 2 kali sehari setiap jenis/golongan makanan berdasarkan lokasi tempat tinggal responden

Jenis/golongan makanan	Lokasi tempat tinggal responden	
	Pesisir	Non-pesisir
	N (%)	N (%)
Makanan pokok (nasi dan sejenisnya)	139 (59,15)	113 (72,90)
Lauk nabati (kacang2ang dan produk olahannya)	30 (12,7)	21 (13,5)
Lauk hewani (Ikan, daging dan olahannya)	140 (59,57)	113 (72,9)
Sayuran	108 (45,96)	34 (21,94)
Susu dan olahannya	4 (1,7)	3 (1,94)

Sumber: data primer

berdasarkan lokasi tempat tinggal (table 3), responden yang tinggal di daerah pesisir justru lebih sedikit mengonsumsi golongan ikan,daging dan sejenisnya, namun lebih sering mengonsumsi golongan sayuran hijau. Dimana ini tidak sesuai dengan hasil penelitian lainnya mengenai pola konsumsi masyarakat pesisir yang menyatakan sebaliknya(Hamidah, 2017).

Hal ini mungkin dikarenakan masyarakat lebih memprioritaskan hasil produksi atau ikan hasil tangkapan untuk dijual daripada untuk kebutuhan keluarga. Sedangkan untuk pemenuhan pangan keluarga setiap harinya mengandalkan penjual sayur keliling, dimana keragaman pangan yang dijual terbatas. Disamping itu, berdasarkan data BPS Kab.Banggai, 57% penduduk berusia 15 tahun ke atas bekerja di sector jasa dan sector manufaktur(Badan Pusat Statistik Kabupaten Banggai, 2021), hal ini juga dapat menyebabkan kebiasaan masyarakat yang mengandalkan penjual sayur keliling dalam pemenuhan pangan harian.

Secara umum, kKebiasaan makan wanita prakonsepsi di wilayah penelitian menunjukkan bahwa pangan di wilayah Kabupaten Banggai terutama daerah lokus stunting dapat diakses dengan mudah oleh masyarakat, namun perlu adanya kajian lebih lanjut mengenai diversifikasi pangan yang tersedia. Selain itu motif pemilihan pangan perlu dikaji lebih lanjut dan diintervensi, sehingga terjadi perubahan sikap dimana faktor kesehatan juga dapat menjadi pertimbangan dalam pemilihan makanan

Kelemahan penelitian ini adalah tidak mengkaji jumlah porsi setiap jenis makanan untuk sekali makan. Sehingga tidak dapat disimpulkan apakah kebiasaan makan responden tersebut telah sesuai dengan anjuran gizi seimbang atau belum.



## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, wanita prakonsepsi di 10 wilayah Puskesmas di Kabupaten Banggai mengonsumsi makanan pokok, lauk hewani dan sayur hijau sebanyak minimal 2 kali sehari, dan mengonsumsi lauk nabati 2-4 kali per minggu, serta mengonsumsi produk susu dan olahannya kurang dari 1 kali per bulan. Dan jika dilihat berdasarkan lokasi tempat tinggal, wanita prakonsepsi yang tinggal di daerah pesisir lebih sering mengonsumsi sayuran hijau namun lebih jarang mengonsumsi golongan ikan, daging dan sejenisnya dibandingkan dengan wanita prakonsepsi yang tinggal di daerah non-pesisir.

Dengan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan agar hendaknya program intervensi stunting yang sasaran utamanya adalah wanita prakonsepsi dapat diformulasikan sesuai dengan karakteristik kelompok wanita tersebut. Selain itu intervensi pencegahan stunting dapat difokuskan ke peningkatan pengetahuan gizi, diversifikasi pangan dan perilaku yang semakin positif terkait gizi dari wanita prakonsepsi di setiap desa di wilayah Kabupaten Banggai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI*. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Banggai. (2021). *Kabupaten Banggai Dalam Angka 2021* (BPS Banggai (ed.)). <https://doi.org/10.25104/mtm.v16i1.840>
- Black, R. E., Liu, L., Hartwig, F. P., Villavicencio, F., Rodriguez-Martinez, A., Vdaletti, L. P., Perin, J., Black, M. M., Blencowe, H., You, D., Hug, L., Masquelier, B., Cousens, S., Gove, A., Vaivada, T., Yeung, D., Behrman, J., Martorell, R., Osmond, C., ... Victora, C. G. (2022). Health and development from preconception to 20 years of age and human capital. *The Lancet*, 399(10336), 1730–1740. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02533-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02533-2)
- Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. (2021). KEMENTERIAN KESEHATAN RI. <https://drive.google.com/file/d/1p5fAfI53U0sStfaLDCTmbUmF92RDRhmS/view>
- de Juras, A. R., Hsu, W. C., & Hu, S. C. (2022). Dietary Patterns and Their Association with Sociodemographic and Lifestyle Factors in Filipino Adults. *Nutrients*, 14(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu14040886>
- Dennis, C. L., Brennenstuhl, S., Brown, H. K., Bell, R. C., Marini, F., & Birken, C. S. (2022). High-risk health behaviours of pregnancy-planning women and men: Is there a need for preconception care? *Midwifery*, 106, 103244. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103244>
- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & Kurniawati, D. M. (2019). *Gizi Prakonsepsi* (N. Syamsiah (Ed.)). Bumi Medika.
- Gete, D. G., Waller, M., & Mishra, G. D. (2020). Prepregnancy dietary patterns and risk of preterm birth and low birth weight: Findings from the Australian Longitudinal Study on Women's Health. *American Journal of Clinical Nutrition*, 111(5), 1048–1058. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa057>
- Hamidah, I. (2017). Studi tentang pola konsumsi masyarakat pesisir Indramayu. *Mangifera Edu: Jurnal Biologi Dan Pendidikan Biologi*, 1(2), 46–51.

<https://core.ac.uk/download/pdf/270153212.pdf>

Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia. (2020). Peta Jalan Percepatan Pencegahan Stunting Indonesia 2018-2024. In *TP2AK Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia*. <https://stunting.go.id/peta-jalan-percepatan-pencegahan-stunting-indonesia-2018-2024/>

Looman, M., Schoenaker, D. A. J. M., Soedamah-Muthu, S. S., Mishra, G. D., Geelen, A., & Feskens, E. J. M. (2019). Pre-pregnancy dietary micronutrient adequacy is associated with lower risk of developing gestational diabetes in Australian women. *Nutrition Research*, 62, 32–40. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2018.11.006>

Schoenaker, D. A. J. M., Soedamah-Muthu, S. S., Callaway, L. K., & Mishra, G. D. (2015). Prepregnancy dietary patterns and risk of developing hypertensive disorders of pregnancy: Results from the Australian Longitudinal Study on Women's Health. *American Journal of Clinical Nutrition*, 102(1), 94–101. <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.102475>

Stephenson, J., Heslehurst, N., Hall, J., Schoenaker, D. A. J. M., Hutchinson, J., Cade, J. E., Poston, L., Barrett, G., Crozier, S. R., Barker, M., Kumaran, K., Yajnik, C. S., Baird, J., & Mishra, G. D. (2018). Before the beginning: nutrition and lifestyle in the preconception period and its importance for future health. *The Lancet*, 391(10132), 1830–1841. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30311-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30311-8)