

PERBANDINGAN METODE ONLINE DAN OFFLINE DALAM PENINGKATAN AWARENESS CALON PENGANTIN TERHADAP GIZI PRAKONSEPSI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA KURSUS PERSIAPAN PERNIKAHAN

Comparison of Online and Offline Methods in Increasing Awareness of Future Bride and Groom to Preconception Nutrition as an Effort to Prevent Stunting in Marriage Preparation Courses

Dominikus Raditya Atmaka^{1,2*}, Nila Reswari Haryana³, Qonita Rachmah^{1,2}, Stefania Widya Setyaningtyas^{1,2}, Anisa Lailatul Fitria¹, Azizah Ajeng Pratiwi¹, Aliffah Nurria Nastiti¹, Asri Meidyah Agustin¹, Rian Diana^{1,2}, Mahmud Aditya Rifqi^{1,2}

¹Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

²Center for Health Education, Nutrition Counseling and Empowerment, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

³Jurusan Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

*E-mail: dominikus.raditya@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Kecukupan gizi pada masa prakonsepsi akan menentukan output kelahiran anak dan pertumbuhan anak serta menunjang fungsi alat reproduksi agar dapat berperan optimal. Sayangnya banyak pasangan calon pengantin yang belum mengetahui pentingnya gizi prakonsepsi yang harus diterapkan sebelum ibu hamil. Tingginya permasalahan ibu selama masa kehamilan menunjukkan pentingnya gizi prakonsepsi dan dibutuhkan pendidikan gizi dan promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat dalam mempersiapkan kehamilan. Sebagai salah satu upaya menurunkan angka stunting, maka dibutuhkan peningkatan pengetahuan dan kapasitas pada remaja dan calon pengantin agar dapat mempersiapkan kehamilan yang sehat, salah satunya melalui kursus persiapan pra nikah. Penelitian dilakukan dengan mengembangkan media edukasi berbasis hybrid learning (kombinasi online dan offline). Penelitian ini berupa edukasi gizi yang didasarkan pada konstruksi Health Belief Model pada remaja dan calon pengantin, khususnya untuk meningkatkan niat, sikap, norma subyektif dan perceived behavioral control terhadap penerapan gizi prakonsepsi. Sebelum dan sesudah dilakukan edukasi, dilakukan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui edukasi gizi prakonsepsi pada kursus persiapan pernikahan secara offline dapat meningkatkan secara signifikan pengetahuan peserta ($p < 0,001$) karena proses interaksi dua arah yang berjalan dengan lebih baik. Untuk itu disarankan pemberian edukasi gizi prakonsepsi pada kursus persiapan pernikahan dapat diberikan secara offline.

Kata kunci: calon pengantin, edukasi, prakonsepsi, pranikah, stunting

ABSTRACT

Adequate nutrition during the preconception period will determine the output of child birth and child growth and support the function of the reproductive organs so that they can play an optimal role. Unfortunately, many couples do not know the importance of preconception nutrition that must be applied before pregnant women. The high number of maternal problems during pregnancy shows the importance of preconception nutrition and nutrition education and health promotion are needed to increase knowledge and healthy behavior in preparing for pregnancy. As an effort to reduce stunting rates, it is necessary to increase knowledge and capacity of adolescents and prospective brides so that they can prepare for a healthy pregnancy, one of which is through pre-marital preparation courses. The research was conducted by developing educational media based on hybrid learning (a combination of online and offline). This research is in the form of nutrition education based on the construction of the Health Belief Model for adolescents and prospective brides, especially to improve intentions, attitudes, subjective norms and perceived behavioral control towards the application of preconception nutrition. Before and after the education was conducted, a pretest and posttest were conducted to measure the increase in participants' knowledge. Based on the results of the study, it is known that preconception nutrition education in offline wedding preparation courses can significantly increase participants'

knowledge ($p < 0.001$) because the two-way interaction process runs better. For this reason, it is recommended that the provision of preconception nutrition education in wedding preparation courses can be given offline.

Keywords: *future bride and groom, education, nutrition, preconception, premarital, stunting*

PENDAHULUAN

Stunting adalah permasalahan kurang gizi kronis yang mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih pendek dari standar usianya yang seringkali disertai gangguan perkembangan psikomotor dan kematangan organik (Bhutta et al., 2013). Masalah stunting penting untuk diselesaikan, karena dapat mengganggu potensi sumber daya manusia dan berhubungan dengan tingkat kesehatan anak. Hasil Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) menunjukkan masih tingginya angka stunting yakni 27,67% pada tahun 2019. Di tahun 2021, prevalensi stunting masih di angka 24,4%, padahal di tahun 2024, stunting ditargetkan turun hingga 14% (Andriana, Wati, & Safitri, 2021).

Salah satu faktor kontributif yang paling sering menjadi pencetus masalah stunting pada anak adalah rendahnya akses terhadap makanan dari segi kuantitas dan kualitas gizi, serta seringkali tidak beragam dan tidak memenuhi prinsip gizi seimbang. Selain itu, stunting juga dapat dipengaruhi oleh pola asuh yang kurang baik terutama pada aspek perilaku, terutama pada praktek pemberian makan bagi bayi dan balita, serta rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan, termasuk akses sanitasi dan air bersih. Pola asuh dan status gizi sangat dipengaruhi oleh pemahaman orang tua dalam mengatur kesehatan dan gizi di keluarganya. Karena itu, persiapan dan edukasi pranikah diperlukan agar dapat mengubah perilaku calon pengantin yang dapat mengarahkan pada peningkatan kesehatan ibu dan anak (Tarsikah, 2020).

Pencegahan stunting difokuskan pada 1000 Hari Pertama Kehidupan yang dimulai sejak masa prakonsepsi. Prakonsepsi adalah periode sebelum kehamilan dan masa krusial yang menentukan kualitas kehamilan (Bhutta et al., 2008). Kecukupan gizi pada masa prakonsepsi akan menentukan output kelahiran anak dan pertumbuhan anak serta menunjang fungsi alat reproduksi agar dapat berperan optimal. Namun banyak pasangan

yang belum mengetahui pentingnya pengaturan gizi prakonsepsi yang harus diterapkan sebelum ibu hamil. Hal ini diperparah dengan tingginya angka menikah di usia muda dan berkontribusi hingga 35% angka kejadian stunting. Tingginya permasalahan ibu selama masa kehamilan menunjukkan pentingnya gizi prakonsepsi dan dibutuhkan pendidikan gizi dan promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat dalam mempersiapkan kehamilan (Putri, Nilna, Ainani, Yuliani, & Sunaryo, 2018). Sebagai salah satu upaya menurunkan angka stunting, maka dibutuhkan peningkatan pengetahuan dan kapasitas pada remaja dan calon pengantin agar dapat mempersiapkan kehamilan yang sehat, salah satunya adalah dengan memberikan kursus persiapan pra nikah (Amalia & Siswantara, 2018).

Kursus persiapan pra nikah adalah pendekatan personal untuk mempersiapkan calon pengantin dalam hal kesiapan psikologi, kesehatan, dan ekonomi. Kursus dan konseling pranikah telah terbukti dapat meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi. Namun sayang hingga saat ini kurikulum dalam kursus persiapan pranikah belum membahas mengenai permasalahan gizi prakonsepsi dan persiapan gizi keluarga padahal hal ini penting diketahui calon pengantin terutama dalam mempersiapkan kehamilan dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Rahmanindar, Izah, Astuti, Hidayah, & Zulfiana, 2021). Sehingga pada penelitian ingin dibandingkan antara metode online dan offline pemberian materi gizi prakonsepsi dalam kursus persiapan pernikahan dengan tujuan agar dapat menentukan metode yang paling efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perubahan konsumsi zat gizi agar dapat membantu calon pengantin dalam mempersiapkan gizi yang baik untuk keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan secara quasi eksperimental dimana dilakukan perbandingan peningkatan kesadaran dan kewaspadaan dengan

menggunakan pre dan post-test. Program peningkatan kesadaran dan kewaspadaan terhadap gizi prakonsepsi dan perencanaan gizi keluarga dilakukan dengan mengembangkan media edukasi berbasis offline dan online learning yang dikemas dalam sebuah workshop kesehatan. Materi pembelajaran dibuat berdasarkan konstruksi Health Belief Model dengan meningkatkan niat, sikap, norma subjektif, dan perceived behavioral control terhadap persiapan pernikahan dan membangun keluarga yang sehat ditinjau dari aspek kegizian. Fokus edukasi gizi pada program pendidikan gizi ini yaitu pemberian edukasi pada calon pengantin tentang keberdayaan wanita dalam membangun keluarga, konsep gizi seimbang calon pengantin, dan upaya peningkatan gizi dan kesehatan calon pengantin. Adapun sasaran program ini adalah calon pengantin usia diatas 18 tahun.

Program edukasi gizi diawali dengan penyusunan kurikulum materi edukasi oleh tim peneliti dan pengembangan media edukasi. Adapun media yang dibuat berupa booklet bergambar dengan judul “Seputar Gizi Pranikah, Apa Saja yang Perlu Diketahui?”. Booklet terdiri atas 29 halaman dan telah didaftarkan Hak Kekayaan Intelektual dengan nomor hak cipta 000379489, EC00202263756, 12 September 2022. Booklet tersusun atas 15 materi pokok diantaranya Pentingnya Gizi Catin dalam Pencegahan Stunting, Strategi Pemenuhan Gizi untuk Catin, Umur Siap Menikah : Kaitannya dengan Kematangan Organ Reproduksi, Dampak Kesehatan Pernikahan Dini, Kondisi Catin Beresiko, Konsep Gizi Seimbang dan Pengaturan Makan untuk Catin, Langkah Persiapan Gizi Sebelum Kehamilan, Pencegahan Anemia Calon Pengantin, Calon Pengantin Wajib Ketahui Pencegahan Anemia, Kebutuhan Energi Kronis (KEK) dan Underweight Catin, Pengaruh Kondisi KEK dan Underweight pada Catin, Pencegahan KEK dan Underweight Catin, Apa itu Obesitas?, Apa Saja Dampak dari Obesitas?, dan Yuk Rubah Gaya Hidup Biar Ga Obesitas.

Kegiatan edukasi diselenggarakan sebanyak dua kali secara online dan offline. Kegiatan offline dilaksanakan pada tanggal 18 September 2022 pukul 09.00 sampai pukul 16.00 di Aula Tengku Rizal Nurdin Pemprov Sumatera Utara, sedangkan kegiatan online dilaksanakan pada tanggal 6 Oktober 2022 pukul 15.00 sampai pukul

18.00 melalui platform Zoom Meeting. Materi yang disampaikan terbagi menjadi 2 materi besar yakni Konsep Gizi Seimbang Calon Pengantin Dalam Upaya Pencegahan Stunting dan Upaya Peningkatan Gizi dan Kesehatan Calon Pengantin. Pada awal dan akhir kegiatan workshop kesehatan, dilakukan pre dan posttest yang terdiri atas 15 pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Adapun soal yang ditanyakan sudah dilakukan uji validasi dengan nilai kappa 0,92 yang mana sudah diketahui valid. Hasil pre dan posttest kemudian diolah secara statistik dengan menggunakan Stata 12.1 dengan menggunakan uji T-test dependent.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Total peserta yang mengikuti materi gizi prakonsepsi dalam kursus persiapan nikah offline sejumlah 86 orang dan online sebanyak 119 orang. Dilihat dari jenis kelaminnya, lebih banyak peserta yang berjenis kelamin perempuan (82,89% secara offline dan 89,92% secara online). Menurut usia, secara offline paling banyak diikuti yang berusia antara 26-34 tahun (51,32%) dan secara online kurang dari 25 tahun (63,03%). Jika melihat dari asal daerah peserta, secara offline didominasi peserta dari Sumatera Utara (97,37%) dan secara online dari Jawa Timur (68,91%). Menurut pekerjaannya, secara offline didominasi oleh guru atau dosen sebanyak 35,53% dan secara online oleh mahasiswa sebanyak 48,74%.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Offline	Online
	n(%)	n(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13 (17,11)	12 (10,08)
Perempuan	63 (82,89)	107 (89,92)
Usia		
<= 25 tahun	25 (32,89)	75 (63,03)
26 – 34 tahun	39 (51,32)	39 (32,77)
>35 tahun	12 (15,79)	5 (4,20)
Asal Daerah		
Aceh	2 (2,63)	0 (0,00)
Sumatera Utara	74 (97,37)	5 (4,20)
Jawa Barat	0 (0,00)	5 (4,20)
Jawa Tengah	0 (0,00)	7 (5,88)
Jawa Timur	0 (0,00)	82 (68,91)
Gorontalo	0 (0,00)	2 (1,68)
DKI Jakarta	0 (0,00)	8 (6,72)
Lampung	0 (0,00)	2 (1,68)
DI.Yogyakarta	0 (0,00)	2 (1,68)

Variabel	Offline	Online
	n(%)	n(%)
Asal Daerah		
Riau	0 (0,00)	1 (1,34)
Banten	0 (0,00)	1 (1,34)
Sumatera Selatan	0 (0,00)	1 (1,34)
Sulawesi Selatan	0 (0,00)	2 (1,68)
Luar Negeri (Pakistan)	0 (0,00)	1 (1,34)
Pekerjaan		
Guru / dosen	27 (35,53)	6 (5,04)
Karyawan Swasta	26 (34,21)	41 (34,45)
Mahasiswa	9 (11,84)	58 (48,74)
Pegawai Negeri Sipil	2 (2,63)	6 (5,04)
Wiraswasta	9 (11,84)	0 (0,00)
Tidak Bekerja	3 (3,95)	8 (6,72)

Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan responden, diketahui hasil pretest responden cukup berbeda antara metode offline dan online. Hal ini menunjukkan perbedaan pengetahuan dasar peserta yang mengikuti kursus persiapan pernikahan dimana secara offline peserta memiliki pengetahuan dasar terkait gizi prakonsepsi yang lebih rendah. Namun setelah dilakukan edukasi terkait gizi prakonsepsi diketahui peningkatan signifikan pengetahuan responden pada kursus persiapan nikah yang dilakukan secara offline. Sedangkan secara online peningkatan pengetahuan terkait gizi prakonsepsi tidak berbeda signifikan walaupun terlihat ada sedikit peningkatan.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Pengetahuan Responden

Penilaian	Offline	Online
	Mean ± SD	Mean ± SD
Pretest	9,89 ± 2,22	12,11 ± 2,33
Posttest	12,56 ± 2,05	12,87 ± 2,34
p-value	<0,001	0,0373

Konstruksi Health Belief Model adalah model edukasi yang berfokus pada upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dengan mempelajari bagaimana seseorang dapat gagal dalam mengadopsi upaya pencegahan penyakit (Mahmudiono et al., 2022). Dalam penelitian ini, diketahui banyak responden yang belum mengetahui tentang pentingnya gizi prakonsepsi sehingga dapat diprediksi jika paradigma dan pengetahuan responden tidak diperbaiki, maka akan dapat menjadi faktor pencetus tingginya kejadian stunting sebagai akibat dari gagalnya penerapan gizi prakonsepsi. Dengan melihat dari signifikansi peningkatan pengetahuan responden setelah

mengikuti edukasi gizi prakonsepsi dalam kursus persiapan nikah, maka dapat menggambarkan peningkatan kesadaran dan keinginan untuk memperbaiki perilaku dan gaya hidup sehingga dapat menjadi awal yang baik dalam mengadopsi gizi prakonsepsi menjelang pernikahan.

Edukasi secara offline diketahui lebih memberikan dampak kepada responden karena lebih menimbulkan keingintahuan, meningkatkan motivasi secara langsung, dan lebih mudah dipahami terutama untuk responden dengan keterbatasan pengetahuan teknologi dibandingkan dengan pemberian edukasi secara online (Ariani, Firdaus, & Hiryadi, 2020). Pembelajaran online atau pembelajaran jarak jauh diketahui tepat diberikan terutama dalam kondisi pandemi COVID-19. Namun dalam pelaksanaannya seringkali terbatas kendala teknis, akses internet, perangkat yang memadai, dan konsentrasi responden yang terpecah dengan hal lain sehingga dinilai pemberian edukasi secara online kurang efektif untuk dilakukan. Selain itu pembelajaran dengan metode online seringkali menurunkan motivasi belajar sehingga konsentrasi dalam mencerna materi dapat berkurang (Muthia, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi prakonsepsi pada kursus persiapan pernikahan. Metode offline mampu meningkatkan pengetahuan terkait gizi prakonsepsi secara signifikan. Oleh karena itu pemberian edukasi gizi prakonsepsi pada kursus persiapan pernikahan lebih direkomendasikan diberikan secara offline karena memungkinkan proses edukasi yang lebih efektif dan terjadi interaksi dua arah. Adapun untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan meningkatkan pengetahuan terkait gizi prakonsepsi calon pengantin yang lebih luas, program edukasi gizi prakonsepsi dapat dijadikan kurikulum tetap dalam kursus persiapan pernikahan sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi prakonsepsi pada calon pengantin.

Acknowledgement

Terimakasih kepada LPPM Universitas Airlangga, Kedaireka, Lembaga Keluarga Generasi Emas, Klinik Nikah Medan, BKKBN Sumatera

Utara, DP3A Sumatera Utara, dan Pemprov Sumatera Utara, Gerakan UNIMED Mengabdi Klinik MPASI, Ahli Gizi ID, dan Diet Baik sebagai mitra dalam program pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., & Siswantara, P. (2018). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Calon Pengantin di Puskesmas Pucang Sewu Surabaya. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, Vol. 7, p. 29. <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i1.2018.29-38>
- Andriana, Wati, S., & Safitri, E. (2021). Adolescent Women ' s Behavior About Premarriage Health Preparation Perilaku Remaja Putri Tentang Persiapan Kesehatan Pranikah. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 10(2), 113–118.
- Ariani, S. P., Firdaus, S., & Hiryadi. (2020). Intervensi Edukasi Kesehatan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Journal Health Sains*, 1(5), 270–274.
- Bhutta, Z. A., Ahmed, T., Black, R. E., Cousens, S., Dewey, K., Giugliani, E., ... Shekar, M. (2008). What works? Interventions for maternal and child undernutrition and survival. *The Lancet*, 371(9610), 417–440. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61693-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61693-6)
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., ... Black, R. E. (2013). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: What can be done and at what cost? *The Lancet*, 382(9890), 452–477. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60996-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60996-4)
- Mahmudiono, T., Yuniar, C. T., Dewi, R. K., Rachmah, Q., Atmaka, D. R., Zebadia, E., ... Wijanarko, V. (2022). Dissecting Supplement and Nutrients Intake of Adults with and without COVID-19 History through the Lens of Health Belief Model. *Nutrients*, 14(4450).
- Muthia, R. (2022). Studi Komparatif Prestasi Belajar Praktikum Ilmu Dasar Keperawatan bagi Mahasiswa yang Daring dan Mahasiswa yang Hybrid di Era New Normal Comparative Study of Basic Nursing Science Practicum Learning Achievement for Online Students and Hybrid Students in. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(1), 7–12. Retrieved from <http://www.jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/469>
- Putri, P. H., Nilna, F., Ainani, N., Yuliani, K., & Sunaryo, M. (2018). Edukasi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Prakonsepsi, Sikap dan Asupan Zat Gizi Makro Wanita Pranikah. *Preventia: Indonesian Journal of Public Health*, 88–96.
- Rahmanindar, N., Izah, N., Astuti, P. T., Hidayah, S. N., & Zulfiana, E. (2021). The Peningkatan Pengetahuan Tentang Persiapan Pranikah Sebagai Upaya Kehamilan Sehat Untuk Mencegah Stunting. *Journal of Social Responsibility Projects by Higher Education Forum*, 2(2), 83–86. <https://doi.org/10.47065/jrespro.v2i2.973>
- Tarsikah, T. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan Melalui Kelas Pranikah Untuk Menyiapkan Kehamilan Yang Sehat Di Desa Watugede Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 86. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.481>