

PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG CALON PENGANTIN DI BEBERAPA KANTOR URUSAN AGAMA JAKARTA BARAT

(Knowledge about Balanced Nutrition of Soon to be Married Couple in several Office of Religious Affairs of West Jakarta)

Vitria Melani^{1*}, Mury Kuswari¹

ABSTRAK

Calon pengantin (catin) perlu memahami Pedoman Gizi Seimbang. Pengaruh kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK), tidak hanya terhadap perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang nantinya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta produktivitas kerja. Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu penyakit jantung, hipertensi, *stroke* dan diabetes. Agar tidak terjadi masalah kurang gizi pada 1000 HPK, maka calon pengantin perlu menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis perbedaan pengetahuan gizi seimbang pada calon pengantin berdasarkan status sosial yang berbeda. Penelitian dilakukan di Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Kebon Jeruk dan Palmerah, Jakarta Barat pada bulan Agustus-Oktober 2018 dengan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah 56 calon pengantin laki-laki dan 56 calon pengantin wanita. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar calon pengantin memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang dengan skor rata-rata 47.589 ± 13.882 pada catin laki-laki dan 48.482 ± 14.614 pada catin wanita. Hasil uji *t test* independen menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan gizi catin berdasarkan tingkat pendidikan dan pendapatan ($p \leq 0.05$). Namun tidak terdapat perbedaan pengetahuan gizi catin berdasarkan jenis kelamin ($p > 0.05$). Terdapat perbedaan pengetahuan mengenai gizi seimbang berdasarkan tingkat pendidikan dan pendapatan pada calon pengantin di Kantor Urusan Agama (KUA) Kebon Jeruk dan Palmerah, Jakarta Barat.

Kata kunci: calon pengantin, gizi seimbang, keluarga sehat

ABSTRACT

Soon-to-be married couple needs to understand the Guidelines for Balanced Nutrition. Effect of 1000 malnutrition first day of life (HPK) is not only towards physical development, but also to later cognitive development effect on intelligence and dexterity of thinking and work productivity. Malnutrition at this time is also associated with the risk of chronic disease in adulthood, to prevent the problems of malnutrition at 1000 HPK, the bride and groom need to apply nutrition guidelines balanced in everyday life. So this study is aimed to analyze the differences in balanced nutrition knowledge among prospective soon-to-be married couple based on different social status. The research was conducted at the Office of Religious Affairs (ORA) of Kebon Jeruk District and Palmerah, West Jakarta in August-October 2018 using a cross sectional design. The sample in this study were 56 prospective grooms and 56 candidates of the bride. The results showed that most brides had knowledge less balanced nutrition with an average score of $47,589 \pm 13,882$ in male and $48,482 \pm 14,614$ on female participants. The results of the independent t-test showed differences of soon-to-be married couple nutrition knowledge based on education level and income ($p \leq 0.05$). However there was no difference in soon-to-be married couple nutrition knowledge by sex ($p > 0.05$). There is a difference in knowledge regarding balanced nutrition based on level education and income for soon-to-be married couple at the Kebon Office of Religious Affairs in Kebon Jeruk and Palmerah, West Jakarta.

Keywords: *Soon-to-be married couple, Balanced nutrition, healthy family*

*Korespondensi ¹ Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul. Surel korespondensi: vitria@esaunggul.ac.id

PENDAHULUAN

Pedoman gizi seimbang merupakan penyempurnaan dari slogan 4 sehat 5 sempurna yang sudah dikenal oleh masyarakat luas selama ini. Melalui pedoman gizi seimbang, diharapkan berbagai masalah gizi dapat diatasi dengan baik. Gizi yang optimal tentunya sangat berperan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental bayi, anak-anak, dan kelompok usia lainnya (Kemenkes, 2014).

. Pengaruh kurang gizi pada 1000 hari pertama kehidupan tidak hanya terhadap perkembangan fisik, namun juga terhadap perkembangan kognitif yang nantinya akan memengaruhi kecerdasan dan ketangkasan berpikir, serta produktivitas kerja seseorang. Jika hal ini tidak diatasi sejak dini, maka dapat menimbulkan berbagai risiko penyakit saat dewasa seperti hipertensi, *stroke*, dan diabetes. Penyakit degeneratif tersebut dapat muncul jika 1000 hari pertama kehidupan tidak diperhatikan dengan baik dan dilanjutkan dengan pola hidup yang tidak baik setelah melewati periode tersebut.

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi berbagai masalah gizi adalah dengan memberikan edukasi kepada masyarakat terkait dengan pedoman gizi seimbang. Agar sosialisasi dapat berjalan dengan optimal, maka terlebih dahulu perlu diketahui masalah yang terjadi di masyarakat. Sehingga, perlu dilakukan analisis awal mengenai pengetahuan calon pengantin mengenai gizi seimbang. Salah satu kelompok yang perlu diberikan paparan mengenai gizi seimbang adalah calon pengantin (*catin*). Hal ini karena *catin* merupakan individu yang akan segera menuju kehidupan rumah tangga dan bersiap untuk memiliki keturunan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi kepada calon pengantin bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan gizi mereka. Penelitian Alza (2016) menunjukkan terdapat peningkatan

pengetahuan gizi seimbang pada calon pengantin setelah diberikan edukasi gizi seimbang ($p=0.0001$). Pengetahuan gizi seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan (Mahirawati, 2014). Belum banyak penelitian yang menganalisis perbedaan pengetahuan gizi seimbang pada calon pengantin berdasarkan karakteristik sosioekonomi yang berbeda, Sehingga, perlu dilakukan analisis faktor-faktor tersebut kaitannya dengan pengetahuan gizi seimbang pada calon pengantin.

Calon pengantin yang sudah terdaftar di Kantor Urusan Agama (KUA) tentunya sudah memenuhi persyaratan usia menikah dan persyaratan lainnya seperti pemeriksaan kesehatan standar dan kelengkapan berkas administrasi. Sejauh ini belum ada edukasi khusus mengenai gizi seimbang kepada calon pengantin. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pengetahuan gizi pengantin, khususnya gizi seimbang, agar kedepannya dapat dilakukan edukasi gizi yang tepat sasaran dan tepat materi.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian menggunakan desain studi potong lintang (*cross sectional*). Penelitian dilakukan pada bulan Agustus-Oktober 2018 bertempat di Kantor Urusan Agama Kecamatan Kebon Jeruk dan Palmerah, Jakarta Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada survey awal tim peneliti yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi para calon pengantin masih kurang meskipun berada di pusat kota yang memiliki kemudahan akses untuk memperoleh pengetahuan lebih.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh calon pengantin, baik wanita maupun laki-laki di Kantor Urusan Agama (KUA) Kebon Jeruk dan Palmerah Jakarta Barat. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling* sehingga

semua calon pengantin yang berada di lokasi dan memenuhi kriteria inklusi akan dijadikan sebagai responden. Pengambilan data dilakukan pada saat pembekalan calon pengantin di KUA. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pernikahan pertama bagi salah satu atau kedua calon pengantin, berusia 16-45 tahun untuk calon pengantin wanita dan berusia minimal 19 tahun untuk calon pengantin laki-laki, hadir pada saat pembekalan oleh KUA, dan bersedia menjadi responden.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan cara pengumpulan data responden melalui kuesioner yang meliputi karakteristik responden dan pengetahuan gizi seimbang responden. Analisis data meliputi *re-coding* data penelitian, analisis deskriptif mengenai data karakteristik dan pengetahuan gizi seimbang, serta uji statistik komparasi *t-test Independent* untuk melihat perbedaan pengetahuan gizi seimbang berdasarkan karakteristik sosial ekonomi calon pengantin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sosialekonomi Calon Pengantin

Karakteristik calon pengantin (catin) yang dianalisis pada penelitian ini adalah usia, tingkat pendidikan, dan tingkat pendapatan (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi catin berdasarkan karakteristik sosial ekonomi

Variabel	Jumlah		Mean ± SD (Min-Maks)
	n	%	
Jenis kelamin			
Laki-laki	56	50.0	
Wanita	56	50.0	-
Usia			
Remaja (16-18)	1	0.9	
Dewasa awal (19-29)	92	82.1	25.99±3.889
Dewasa pertengahan (30-49)	19	17.0	(18-41)
Tingkat Pendidikan			
Pendidikan Rendah (≤ SMP)	17	15.2	
Pendidikan Tinggi (> SMP)	95	84.8	-
Tingkat Pendapatan			
Rendah (< Rp3,648,035)	67	59.8	3,300,053.57±1,456,261.744
Tinggi (≥ Rp3,648,035)	45	40.2	(0-8,000,000)
Total	112	100.0	

Pada penelitian ini terdapat 112 orang calon pengantin yang berasal dari KUA Kebon Jeruk dan KUA Palmerah. Terdapat 56 orang catin laki-laki dan 56 orang catin wanita. Calon pengantin ini telah memenuhi kriteria dan bersedia menjadi responden penelitian. Saat penelitian berlangsung, terdapat beberapa responden yang hadir tidak bersama pasangannya.

Usia catin dibagi menjadi tiga kategori yaitu remaja, dewasa awal, dan

dewasa pertengahan. Sebagian besar catin (82.1%) termasuk ke dalam kategori usia dewasa awal. Rata-rata usai catin adalah 25 tahun. Usia ini merupakan usia yang ideal untuk menikah (Kemenag,1974). Menurut BKKBN (2017), usia ideal yang matang secara biologis dan psikologis adalah 20-25 tahun bagi wanita, kemudian umur 25-30 tahun bagi pria. Usia tersebut dianggap masa yang paling baik untuk berumah tangga, karena sudah matang dan mampu berpikir dewasa. Penelitian Sari dan

Sunarti (2013) menyebutkan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keinginan untuk menikah. Kelompok usia dewasa muda merupakan kelompok yang memiliki tingkat kesiapan menikah yang tinggi.

Berdasarkan tingkat pendidikan, catin dikategorikan menjadi kelompok pendidikan rendah dan tinggi. Pendidikan rendah dihitung mulai dari tidak sekolah hingga tamat sekolah menengah pertama. Pendidikan tinggi dihitung mulai sekolah menengah atas hingga lulus perguruan tinggi. Sebagian besar catin (84.8%) termasuk ke dalam kategori pendidikan tinggi. Sebagian besar catin merupakan lulusan sekolah menengah atas.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, terutama kaitannya dengan masalah gizi dan kesehatan. Menurut Deshmukh *et al.* (2006), seseorang dengan tingkat pendidikan lebih tinggi maka akan cenderung memilih makanan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah. Selain itu, tingkat pendidikan juga akan menentukan jenis

pekerjaan sehingga berpengaruh terhadap status ekonomi seseorang.

Kategori pendapatan dibedakan berdasarkan Upah Minimum Regional (UMR) Provinsi DKI Jakarta tahun 2018 yaitu Rp 3,648,035. Sebagian besar catin (59.8%) termasuk ke dalam kategori pendapatan rendah (di bawah UMR) dengan rata-rata Rp3,300,053.57. Pendapatan yang terbatas kemungkinan besar kurang dapat memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Perubahan pendapatan secara langsung dapat memengaruhi konsumsi pangan keluarga (Anggraini, 2013).

Perbedaan Pengetahuan Gizi Seimbang Calon Pengantin berdasarkan Karakteristik Sosial-ekonomi

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar calon pengantin memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang dengan skor rata-rata 47.589 ± 13.882 pada catin laki-laki dan 48.482 ± 14.614 pada catin wanita. Hal ini menunjukkan, kematangan usia saat menikah tidak menjadikan seseorang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik.

Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan Gizi Seimbang Calon Pengantin Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Pengetahuan Gizi Seimbang			Total	<i>p-value</i>
	Kurang (<60)	Cukup (60-80)	Baik (>80)		
Laki-laki	44	12	0	56	0.741
Perempuan	42	13	1	56	
Total	86	25	1	112	

Hasil tabulasi silang menunjukkan sebagian besar calon pengantin, baik laki-laki maupun perempuan memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik. Sangat sedikit sekali calon pengantin yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik. Hasil analisis *t-test* tidak berpasangan menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada

pengetahuan gizi seimbang antara laki-laki dan perempuan ($p > 0.05$).

Hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian lain yang menyebutkan terdapat perbedaan pengetahuan gizi antara laki-laki dan wanita (Kivrak & Altin, 2018)

Penelitian Sari dan Euis (2013) menyebutkan bahwa wanita memiliki tingkat kesiapan menikah yang lebih baik

berbanding laki-laki. Namun, pada penelitian ini tidak terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang pada kedua kelompok tersebut. Keduanya cenderung memiliki pengetahuan yang kurang.

Pengetahuan yang kurang tentunya dipengaruhi juga oleh faktor lainnya seperti tingkat pendidikan dan status sosial ekonomi yang dapat dilihat dari pendapatan per bulan seseorang.

Tabel 3. Perbedaan Pengetahuan Gizi Seimbang Calon Pengantin Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Pengetahuan Gizi Seimbang			Total	<i>p-value</i>
	Kurang (<60)	Cukup (60-80)	Baik (>80)		
Pendidikan Rendah (TS-SMP)	17	0	0	17	0.002
Pendidikan Tinggi (SMA-PT)	69	25	1	95	
Total	86	25	1	112	

Pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi, jumlah calon pengantin yang memiliki pengetahuan yang cukup baik lebih tinggi berbanding pendidikan yang lebih rendah. Hasil analisis *t-test* independen menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan gizi seimbang berdasarkan tingkat pendidikan ($p < 0.05$).

Pendidikan yang baik dapat meningkatkan pemahaman seseorang

terhadap suatu informasi, termasuk informasi mengenai kesehatan. Sehingga, semakin banyak pengetahuan yang dimilikinya (Hermina & Prihatini, 2015). Bagi calon pengantin, pengetahuan gizi seimbang harus dipahami dengan baik agar nantinya dapat mengaplikasikan ilmu yang dimiliki dalam kehidupan rumah tangga untuk membina keluarga yang sehat dan berkualitas.

Tabel 4. Perbedaan Pengetahuan Gizi Seimbang Calon Pengantin Berdasarkan Tingkat Pendapatan

Tingkat Pendapatan	Pengetahuan Gizi Seimbang			Total	<i>p-value</i>
	Kurang (<60)	Cukup (60-80)	Baik (>80)		
Rendah (< Rp3,648,035)	56	11	0	67	0.026
Tinggi (\geq Rp3,648,035)	30	14	1	45	
Total	86	25	1	112	

Hasil analisis menunjukkan catin yang memiliki pendapatan lebih rendah, cenderung memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang pula. Hasil analisis *t-test* independen menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan gizi seimbang berdasarkan tingkat pendapatan ($p < 0.05$). Seseorang dengan pendapatan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses terhadap

informasi maupun akses memperoleh sesuatu yang lebih baik. Hal ini karena pendapatan menentukan status sosial seseorang.

Penelitian Mahirawati (2014) menyebutkan bahwa seseorang dengan pendapatan yang lebih baik, akan memiliki daya beli makanan yang baik pula. Hal ini tentunya juga didukung dengan pengetahuan gizi mereka yang baik pula.

Meskipun secara umum pada penelitian ini rata-rata pengetahuan gizi seimbang catin masih kurang, namun dengan kemampuan akses yang mereka miliki akan mampu menciptakan keluarga yang sehat dan berkualitas. Agar hal ini dapat terwujud tentunya dibutuhkan edukasi yang berkelanjutan kepada catin mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan pengetahuan mengenai gizi seimbang berdasarkan tingkat pendidikan dan pendapatan pada calon pengantin di Kantor Urusan Agama (KUA) Kebon Jeruk dan Palmerah, Jakarta Barat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia yang telah mendanai penelitian ini dengan Surat Keputusan Nomor 020/KM/PNT/2018.

DAFTAR PUSTAKA

Alza Y, Fitriani, Atasasih H, Roziana, Khotimah H. (2016). Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Perubahan Pengetahuan Pada Calon Pengantin di Kota Pekanbaru. *Argipa* 1(2): 91-996

Angraini, Y. (2013). Pengaruh Demografi dan Sosioekonomi Pada Kejadian Kekurangan Energi Kronik Ibu Hamil di Kota Metro Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan* , 401-407.

BKKBN. (2017). *Usia Pernikahan Ideal 21-25 Tahun*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Kalimantan Timur. [terubung

berkala]

<https://www.bkkbn.go.id/detailpost/bkkbn-usia-pernikahan-ideal-21-25-tahun>. (diakses pada 02 Desember 2018).

- Deshmukh, P., Gupta, S. S., Bharambe, M. S., Dongre, A. R., Maliye, C., Kaur, S., et al. (2006). Nutritional Status of Adolescents in Rural Wardha. *Indian Journal of Pediatrics*: 139-141.
- Hermiina H, Prihatini S. (2015). Pengembangan Media Poster dan Strategi Edukasi Gizi untuk Pengguna Posyandu dan Calon Pengantin. *Buletin Penelitian Kesehatan* 43(3): 195-206.
- Kemenag RI. (1974). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan*. Jakarta. Sekretaris Negara RI.
- Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang Permenkes RI*. Jakarta:Kemenkes RI. <http://doi.org/10.1007/S13398-014-0173-7.2>
- Kivrak AO, Altin M. (2018). Nutrition Knowledge and Attitude Change of Students Studying in State and Private Secondary Schools. *Journa of Education and Training Studies* 6(6): 63-69.
- Mahirawati, V. K. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronis pada Ibu Hamil di Kamoning dan Tambelangan, Kabupaten Sampang, Jawa Timur. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 193–202.
- Sari F, Sunarti E. (2013). Kesiapan Menikah Pada Dewasa Muda dan Pengaruhnya Terhadap Usia Menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 6(3): 143-153.