

RINGKASAN

MARHAMAH. Model Edukasi Gizi dan Kesehatan Melalui Media Sosial dan Dampaknya Terhadap Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Calon Pengantin. Dibimbing oleh HARDINSYAH, CESILIA METI DWIRIANI, LILIK KUSTIYAH, IRMAN HERMADI

Periode prakonsepsi merupakan fase krusial yang dimulai sejak seseorang memutuskan untuk hamil hingga terjadinya kehamilan (Furness *et al.* 2024). Beberapa literatur mendefinisikan periode ini sebagai dalam rentang waktu yang bervariasi, antara lain dimulai setidaknya 14 minggu sebelum pembuahan hingga 10 minggu setelah pembuahan (Stephenson *et al.* 2018; Shawe *et al.* 2020) atau dalam rentang 1 hingga 3 bulan sebelum kehamilan (O'Connor *et al.* 2024). Bukti ilmiah menunjukkan bahwa periode ini memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan ibu serta perkembangan janin dan berpengaruh hingga fase kehidupan selanjutnya (Kandel *et al.* 2021).

Calon pengantin (catin) termasuk dalam kelompok yang ada di fase ini, dimana status gizi dan gaya hidup berperan penting dalam menentukan kesuburan dan menurunkan risiko komplikasi kehamilan (Barker *et al.* 2018; Stephenson *et al.* 2018). Beberapa permasalahan gizi yang umum terjadi pada catin mencakup anemia, kekurangan energi kronis (KEK), serta asupan zat gizi yang tidak mencukupi (Cetin *et al.* 2022; Afiatna *et al.* 2023).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO 2024a), prevalensi anemia pada wanita usia produktif secara global sedikit menurun, dari 31,2% pada tahun 2000 menjadi 29,9% pada tahun 2019. Di Indonesia, prevalensi anemia pada kelompok usia 15–49 tahun mengalami peningkatan sejak tahun 2010 hingga 2019, dengan prevalensi berkisar antara 27% hingga 31,2%. Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi anemia secara nasional mencapai 16,2%, dan pada kelompok usia 25–34 tahun prevalensi anemia sebesar 13,2% (Kemenkes RI 2024).

Anemia prakonsepsi menyebabkan anemia saat hamil (Liu *et al.* 2022), meningkatkan risiko bayi lahir SGA (*Small for Gestational Age*, bayi kecil menurut usia kehamilan (BKU/UK), dan bayi berat lahir rendah (BBLR) secara signifikan. Kejadian SGA/BBLR pada wanita anemia prakonsepsi, lebih tinggi 2,37%/6,30% dibanding wanita prakonsepsi yang tidak anemia. Anemia prakonsepsi meningkatkan risiko BBLR sebesar 16%, dan SGA sebesar 14% (WHO 2023). Anemia berkaitan dengan usia, pola konsumsi, KEK, paritas, tingkat pendidikan, suplementasi zat besi, pengetahuan kesehatan, perawatan prenatal, status kesehatan prakonsepsi dan penyakit penyerta (Lipoeto *et al.* 2020). Masalah KEK pada perempuan tidak hamil di Indonesia tahun 2023 sebesar 20,6%; di Sumatera Utara sebesar 17,8% (Kemenkes RI 2024).

Intervensi berbasis edukasi gizi dan perubahan perilaku penting untuk mempersiapkan kehamilan yang optimal, memastikan kesehatan ibu, serta mendukung pertumbuhan janin di masa mendatang (Barker *et al.*, 2018; Stephenson *et al.*, 2018). Periode prakonsepsi merupakan saat yang tepat bagi catin untuk melakukan perubahan perilaku gizi dan kesehatan ke arah yang lebih baik serta mengidentifikasi berbagai masalah gizi yang dapat memengaruhi kesuburan dan kehamilan, seperti obesitas, kurang gizi, serta kebiasaan tidak sehat lainnya (Lancet 2018). Intervensi gaya hidup yang dilakukan sejak periode prakonsepsi hingga awal kehamilan menjadi faktor kunci untuk mendukung kehamilan sehat dan kelahiran berkualitas. Oleh karena itu, dirasa perlu mengembangkan strategi intervensi yang dapat tepat dan efektif (Young *et al.* 2018).

Intervensi program perbaikan gizi masyarakat melalui pendekatan gizi individu masih menghadapi berbagai tantangan, seperti jumlah populasi target yang sangat besar, yang berkaitan dengan kebutuhan sumber daya yang signifikan, sehingga berdampak pada efektivitas pelaksanaan program. Selain itu, keterbatasan akses menuju lokasi target sasaran karena sulit dijangkau juga menjadi hambatan dalam distribusi layanan gizi yang optimal (Tonkin *et al.* 2017).

Membangun kesadaran akan pentingnya periode prakonsepsi dan perubahan perilaku pada wanita usia produktif menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi (Daly *et*

al. 2022). Kesadaran berkontribusi terhadap perubahan perilaku positif seperti peningkatan kualitas konsumsi makanan, penetapan tujuan sehat, serta peningkatan motivasi dalam menjaga status gizi. Edukasi menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan status gizi, kesehatan, serta kualitas kehamilan pada wanita usia produktif (Tsegaye *et al.* 2023). Selain pendekatan teori perilaku, program edukasi yang efektif memerlukan dukungan media edukasi yang bersifat personal, mudah diakses, serta ramah pengguna (*user-friendly*). Dukungan teori perubahan perilaku *Health Belief Model* akan mendukung analisis faktor-faktor yang mendorong terjadinya perubahan perilaku.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengkaji efektivitas model edukasi gizi dan kesehatan melalui media sosial terhadap kebiasaan makan dan aktivitas fisik catin. Tujuan khusus : (a) menganalisis tingkat pengetahuan dan persepsi catin terhadap pentingnya gizi dan kesehatan prakonsepsi, (b) menganalisis kebiasaan makan, asupan gizi dan aktivitas fisik catin, (c) menganalisis faktor-faktor terkait perilaku gizi dan kesehatan dengan menggunakan konstruk HBM terdiri atas penerimaan terhadap kerentanan, keparahan, manfaat dan hambatan serta kepercayaan diri, (d) mengembangkan materi dan media edukasi gizi catin, (e) mengkaji efektivitas materi dan media edukasi gizi dan kesehatan terhadap kebiasaan makan dan aktivitas fisik catin, dan (f) mengkaji efektivitas model edukasi gizi dan kesehatan berbasis media sosial dalam mengubah kebiasaan makan dan aktivitas fisik catin.

Penelitian dilakukan dalam 3 (tiga) tahap, dimulai dari penelitian pendahuluan, pengembangan materi dan media dan edukasi, serta intervensi edukasi berbasis media sosial. Penelitian pendahuluan dilakukan dengan *survey* dengan desain *cross sectional*; merupakan penelitian *mixed method* untuk mengidentifikasi karakteristik responden, mengukur pengetahuan dan perilaku gizi dan kesehatan catin. Pada tahap ini juga dilakukan FGD bersama para pakar gizi untuk mengembangkan butir-butir pertanyaan dalam kuesioner dan materi edukasi yang akan dikembangkan. Validitas butir pertanyaan dilakukan melalui *content validity* menggunakan *Content Validity Index (CVI)* dan *multi-rate kappa statistic* (Wynd *et al.* 2003), dengan melibatkan minimal 3 orang panelis yang merupakan ahli pada bidang gizi dan kesehatan (Lynn 1986). Para ahli akan menentukan apakah setiap butir pertanyaan yang dikembangkan dalam kuesioner sudah cukup jelas dan sesuai dengan setiap indikator penyusun perilaku gizi dan kesehatan prakonsepsi. Hasil analisis penelitian pendahuluan, diperoleh perilaku gizi dan kesehatan catin, menjadi bahan untuk mengembangkan materi edukasi.

Selanjutnya dilakukan pengembangan media edukasi, dan menyiapkan berbagai fitur pendukung program edukasi. Materi berupa video, *podcast*, kuis, ataupun gamifikasi untuk mendukung dan meningkatkan daya terima catin terhadap program edukasi yang dilaksanakan. Tahap ketiga melakukan intervensi gizi melalui media sosial. Tahap intervensi dilakukan dengan menggunakan desain *quasy experimental study*. Intervensi bertujuan menganalisis efikasi model edukasi gizi melalui media sosial terhadap perubahan perilaku gizi dan kesehatan catin. Pada tahap akhir juga dilakukan pengumpulan data *follow-up*, diantaranya daya terima dan kepatuhan terhadap program dan media edukasi, serta manfaat yang dirasakan.

Data yang dikumpulkan adalah data primer yang dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur dan pengukuran secara langsung. Analisis data mencakup analisis univariat dan bivariat. Perubahan perilaku dianalisis menggunakan konstruk *Health Belief Model (HBM)*.

Kata Kunci : Calon pengantin, *Health Belief Model*, media sosial, model edukasi, prakonsepsi.