

KONSELING PENGETAHUAN INDEKS MASSA TUBUH DAN GIZI SEIMBANG PADA CALON PENGANTIN DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN

Agustina¹, Aniek Irawatie², Nurul Fadhilah³

1,2,3 Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Jalan Raya Limo, Kota Depok

Email: tinaupn@yahoo.com, irawatieaniek@yahoo.com, nurulfadhilah@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Kelebihan berat badan pada calon pengantin perlu penanganan tepat dan cepat, bila tidak beresiko infertilitas dan penyakit degeneratif. Tujuan pengabdian meningkatkan pengetahuan calon pengantin tentang Indeks Masa Tubuh (IMT), gizi seimbang dan isi piringku. Metode dengan teknik konseling. Media yaitu laptop, lembar balik. Alat yang digunakan kuesioner, timbangan dan mikrotoise. Waktu bulan April sampai dengan Juni 2022, di KUA Pancoran Jakarta Selatan, jumlah 30 peserta. Hasil didapatkan 26.7% peserta gemuk, 73,3% obesitas. Setelah konseling sebagian besar peserta dapat menjawab dengan benar pertanyaan tentang pengetahuan IMT, Gizi seimbang, dan isi piringku. Pemantauan dilakukan melalui grup *whatsapp*, hanya 53.3% peserta yang merespon di grup *whatsapp*. 26,7% peserta berhasil menurunkan berat badan 1-3 kg, 16.7% peserta sedang menerapkan kebiasaan makan sesuai isi piringku, namun belum melakukan penimbangan, 6.7% belum berhasil menurunkan berat badan, 3.3 % peserta belum menerapkan porsi isi piringku. Teknik konseling dapat meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki kebiasaan konsumsi makan. Saran pada KUA konseling gizi seimbang dan perhitungan IMT serta porsi isi piringku dapat sebagai alternatif dalam memberikan penyuluhan untuk merubah kebiasaan makan dan menurunkan berat badan bagi calon pengantin yang gemuk dan obesitas

Kata kunci : Calon pengantin, Gizi seimbang, IMT, Isi piringku, Gemuk, Obesitas

ABSTRACT

Excess weight in the bride and groom need proper and fast treatment, otherwise there will be risk of infertility and degenerative diseases. The purpose is to increase the knowledge of the bride and groom about BMI, balanced nutrition and what is on my plate. Methods with counseling techniques. Media, namely laptops, flipcharts. The tools used are questionnaires, scales and microtoise. From April to June 2022, at the KUA Pancoran, South Jakarta, there were 30 participants. The results showed that 26.7% of the participants were obese, 73.3% were obese. After counseling most of the participants were able to answer questions correctly about BMI knowledge, balanced nutrition, and what's on my plate. Monitoring was carried out via the WhatsApp group, only 53.3% of participants responded to WA. 26.7% of participants succeeded in losing 1-3 kg of weight, 16.7% of participants were implementing eating habits according to the contents of my plate and had not weighed them, 6.7% had not succeeded in losing weight, 3.3% of participants had not implemented the contents of my plate. Counseling techniques can increase knowledge and improve food consumption habits. Suggestions from the KUA for balanced nutrition counseling and BMI calculations as well as the portion of my plate can be an alternative in providing counseling to change eating habits and lose weight for fat and obese brides-to-be.

Keyword : Bride and Groom, Balanced nutrition, Plate content, BMI, Fat, Obesity

1. PENDAHULUAN

Gizi berlebih seperti gemuk dan obesitas, merupakan salah satu permasalahan Kesehatan Masyarakat dalam bidang gizi yang kian meningkat. Kondisi ini dapat terjadi karena terjadi penumpukan lemak yang berlebih pada jaringan tubuh, akibat tidak seimbangnya asupan energi dengan kalori yang digunakan dalam rentang waktu yang cukup lama. Laporan dari *Global Nutrition Report* tahun 2021, sekitar 2,2 miliar orang dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan. Indonesia juga demikian, hasil Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi gemuk, 13,3% dan 15,4% obesitas, sedangkan hasil Riskesdas 2018 gemuk mencapai 13,6% berarti terjadi peningkatan 0,3% dan obesitas menjadi 21,8% meningkat sebesar 6,4%. Kondisi ini berpengaruh pada masa kehamilan, wanita dengan obesitas berefek terganggunya proses pembuahan (Doloksaribu, 2019), (Anggraini, 2015).

Kejadian gemuk dan obesitas beresiko terjadi penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, diabetes, penyakit kandung empedu, dan kanker (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Selain itu wanita usia subur akan terganggu keseimbangan hormon yang mengakibatkan infertilitas, penurunan kesuburan, sulit hamil, resiko pada saat kehamilan seperti pre-ekalmsia (Jawad, Ibrahim, Hadi, 2015).

Mengingat begitu besar dampak dari gemuk dan obesitas maka salah satu sasaran yang penting untuk diperhatikan adalah calon pengantin. Calon pengantin merupakan wanita berada pada masa prakonsepsi yaitu masa sebelum terjadinya pertemuan sel ovum dengan spermatozoa atau sebelum terjadinya kehamilan (Wirenviona, et.al, 2021). Salah satu upaya dengan meningkatkan pengetahuan IMT dan Gizi Seimbang, serta porsi isi piringku. Pengetahuan ini sangat penting agar calon pengantin dapat memantau dan mengendalikan berat badan, mengatur kebiasaan makan dan mengetahui porsi dan jenis makanan yang ada dalam piringku, sehingga ketika hamil, dan bayi lahir dalam kondisi sehat.

Minimnya pengetahuan tentang gizi seimbang, menyebabkan tidak pahamnya calon pengantin akibat yang akan terjadi pada kondisi kesehatan mereka. Penelitian pada tenaga kerja Puskesmas Labuhan Ratu

Lampung menyebutkan 33% pekerja obesitas mempunyai pengetahuan kurang tentang gizi seimbang. Hasil penelitian di wilayah Jakarta Barat menyebutkan sebagian besar calon pengantin, baik laki-laki maupun perempuan memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik (Melani, Kuswari, 2019). Melihat kurangnya pengetahuan Gizi seimbang dan memantau berat badan, maka penting dilakukan edukasi. Hasil kajian Nurlaela (2018) menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan calon pengantin melalui edukasi atau promosi kesehatan.

Konseling merupakan salah satu tehnik edukasi, secara individu untuk proses penyelesaian masalah yang sedang dihadapi, baik permasalahan bersifat individu maupun melibatkan orang lain, dalam hal ini masalahnya yaitu gemuk dan obesitas yang dapat diketahui melalui parameter IMT, dihitung dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan (Kemenkes RI, 2018).

2. PERMASALAHAN

Berdasarkan analisa situasi pada Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan, didapatkan permasalahan, yaitu calon pengantin pada bulan April dan Mei tahun 2022, banyak yang mengalami gizi lebih dan kurang. Hasil observasi mahasiswa UPNVJ bulan Mei tahun 2022, dari 84 calon pengantin yang mendaftar, ada 30 orang mengalami gemuk dan obesitas. Hasil wawancara pengabdian dengan kepala KUA, sebagian peserta yang mendaftar untuk nikah, tampilan tubuhnya gemuk dan kurus. Program yang dijalankan di KUA ini baru sebatas penyuluhan tentang nasehat pernikahan, belum ada program konseling pengetahuan Indeks Massa Tubuh dan Gizi seimbang serta piringku

3. METODOLOGI

Solusi dari Permasalahan yang hadapi mitra melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya berupa konseling, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang IMT, Gizi seimbang dan isi piringku dengan tatap muka. Alat yang digunakan kuesioner, timbangan dan mikrotoise. Waktu konseling 30-40 menit setiap peserta. Konseling diberikan selama lima hari, setiap hari dialokasikan sebanyak lima sampai enam

peserta. Tempat pelaksanaan di wilayah kerja Kantor Urusan Agama Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan, dilaksanakan pada bulan Mei dan Juni 2022.

3.1 Kegiatan

Kegiatan konseling terdiri beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap monitoring/evaluasi. Tahap persiapan dilakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Membuat surat ijin ke Kantor Urusan Agama Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan.
2. Menentukan calon peserta berdasarkan status gizi yang tertera pada surat keterangan sehat. Jumlah calon pengantin yang mempunyai berat badan berlebih terdaftar pada bulan April sampai bulan Mei sebanyak 30 orang. Calon pengantin inilah yang menjadi calon peserta pengabdian, jika bersedia dan ada waktu untuk di beri konseling.
3. Menentukan jadwal pemberian konseling berdasarkan kesepakatan pihak KUA, peserta dan pengabdian. Konseling dilaksanakan tanggal 30, 31 Mei, 2, 6, 7, 8 Juni 2022.
4. Menyusun satuan acara konseling.
5. Menyiapkan media berupa laptop, PPT, leaflet, tempat dan juga masker serta hands sanitiser untuk pencegahan tertular Covid-19. Materi konseling terbagi menjadi tiga bagian yaitu pengetahuan IMT, pengetahuan gizi seimbang dan pengetahuan isi piringku. Pertanyaan pengetahuan IMT yaitu pengertian IMT, cara menghitung IMT, standar ukuran IMT normal, gemuk, obesitas, kurus dan sangat kurus. Pertanyaan pengetahuan gizi seimbang tentang manfaat sarapan, makan siang dan makan malam; jenis sumber tenaga, sumber pembangun, sumber mineral dan vitamin; jumlah konsumsi air putih dalam sehari; makanan siap saji, manis dan asin. Pertanyaan untuk isi piringku, yaitu porsi sumber tenaga, porsi lauk pauk, porsi sayur dan buah setiap kali makan.

3.2 Tahap Pelaksanaan

Awal kegiatan dilakukan pretest, setelah itu peserta diberikan konseling oleh tim pengabdian dengan tatap muka secara individu atau berpasangan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Akhir kegiatan dilakukan postes untuk melihat tingkat penyerapan materi yang disampaikan pengabdian. Tahap monitoring dan evaluasi, dilakukan melalui grup whatsapp, sebulan setelah konseling.

3.3 Kegiatan Pre-Test dan Post-Test Sebelum dan Sesudah Konseling



Gambar1. Kegiatan pre-test dan post-test

3.4 Kegiatan Konseling



Gambar2. Penyampaian Materi dan Menghitung IMT

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pendataan didapatkan calon pengantin seluruhnya telah berusia 21 tahun lebih. Usia ini telah memenuhi syarat untuk menikah. Undang-Undang perkawinan Nomor 16 Tahun 2019 menyebutkan Calon pengantin laki-laki dan perempuan yang akan menikah telah mencapai usia 19 tahun. BKKBN menganjurkan usia menikah untuk perempuan 21 tahun sedangkan untuk laki-laki 25 tahun. Usia ini bila dilihat dari siklus kehidupan berada pada masa dewasa awal, sistem reproduksi telah mencapai kematangan, hormon reproduksi sudah berfungsi, bagi wanita siap untuk hamil dan melahirkan serta menjadi ibu (Putri, 2018)

Sebagian besar peserta mempunyai jenjang pendidikan S1/S2/S3. Tingkat pendidikan berpengaruh pada proses perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku

terutama dalam pendewasaan cara berpikir. Pada pengabdian ini penyampaian materi dirasakan lebih mudah, karena sebagian besar pendidikan peserta tingkat sarjana. Pekerjaan merupakan kegiatan mencari nafkah. Hasil wawancara pengabdian didapatkan sebagian besar (83.3%) peserta bekerja, 60 % diantaranya mempunyai penghasilan lebih dari UMR. Penghasilan dapat berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan, terutama pangan, semakin tinggi penghasilan maka semakin mudah untuk membeli makanan yang berkualitas dan memenuhi gizi seimbang, jika mempunyai pemahaman yang baik tentang gizi.

Indeks Masa Tubuh, merupakan ukuran untuk menentukan tampilan seseorang seperti gemuk dan obesitas. Hasil perhitungan IMT melalui pengukuran berat dan tinggi badan menunjukkan lebih dari dua pertiga peserta obesitas. Kelebihan berat badan bagi wanita akan mengganggu kerja hormon reproduksi seperti estrogen, FSH dan Luteinizing Hormone (Broughton&Moley,2017). Hal ini beresiko penurunan kesuburan, dan kesulitan untuk hamil(Anggraini, Hasan and Afrida, 2015). Hasil pengabdian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel1.Distribusi frekuensi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pendidikan, penghasilan, IMT (n=30)

<i>Variabel</i>	<i>Jumlah</i>	<i>Persentase (%)</i>
Usia		
21-35 Tahun	29	96,7
>35 Tahun	1	3,3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	14	46.7
Perempuan	16	53.3
Pendidikan		
SMA	12	40
S1/S2/S3	18	60
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	5	16,7
Bekerja	25	83,3
Penghasilan		
≤UMR (4.400.000)	10	40
>UMR (4.400.000)	15	60
Pengukuran IMT		
Gemuk		
IMT >25,0-27,0	8	26.7
Gemuk		
Berat/obesitas>27.0	22	73,3

Sumber: Data Primer, 2022.

4.1 Gambaran Pengetahuan Indeks Masa Tubuh (IMT)

Pengetahuan IMT perlu dipahami oleh calon pengantin, karena dapat mengetahui kategori berat badan. Apakah termasuk kategori normal, berlebih, atau kurang. Sebelum konseling sebagian besar peserta belum menjawab pertanyaan pengertian IMT dengan benar, belum dapat menghitung IMT berdasarkan berat dan tinggi badan. Namun setelah diberi konseling lebih dari tiga perempat peserta paham dan dapat menjawab pertanyaan dan menghitung IMT masing-masing. Pengetahuan tentang pengertian dan cara menghitung IMT penting untuk mengetahui tampilan tubuh, memonitor turun naiknya berat badan. Supariasa menyebutkan menghitung IMT merupakan cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Supariasa, 2016). Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI, 2014. IMT dapat dihitung menggunakan rumus:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m) x Tinggi Badan (m)}}$$

Ukuran IMT terdiri dari lima kategori yaitu kategori sangat kurus bila IMT < 17,0, kategori kurus 17 sd ≤ 18,5, kategori normal 18,5 – 25,0, kategori gemuk >25,0-27,0 sedangkan kategori obesitas >27,0. Gambaran pengetahuan peserta dapat dilihat lebih jelas pada tabel 2.

Tabel2.Distribusi frekuensi pengetahuan IMT peserta (n=3)

Pertanyaan	PENGETAHUAN							
	SEBELUM				SESUDAH			
	Tidak	%	Ya	%	Tidak	%	Ya	%
Apakah bpk/ibu mengetahui arti dari IMT ?	20	66.7	10	33.3	7	23.3	23	76.7
Apakah bpk/ibu tahu cara menghitung IMT ?	26	88.7	4	13.3	5	16.7	25	83.3
Apakah yang dimaksud Berat Badan Ideal (BBI)	24	80	6	20	5	16.7	25	83.3
Berapakah standar IMT sangat kurus ?	24	80	6	20	5	16.7	25	83.3
Berapakah Standar IMT kurus?	24	80	6	20	5	16.7	25	83.3
Berapakah standar IMT Berat badan Normal?	24	80	6	20	5	16.7	25	83.3
Berapakah standar IMT Berat badan gemuk?	24	80	6	20	5	16.7	25	83.3
Berapakah Standar IMT Berat Badan obesitas	24	80	6	20	2	6.7	28	93.3

Sumber: Data Primer, 2022.

4.2 Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang

Gambaran pengetahuan peserta tentang manfaat sarapan, makan siang, dan makan malam, ditemukan sebelum konseling hanya 23.3% peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar, namun setelah konseling meningkat menjadi 73.3%. Sarapan perlu untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian, bermanfaat meningkatkan aktifitas fisik, membekali energi tubuh untuk bekerja, mencegah kegemukan, dan mengurangi risiko jajan tidak sehat, serta mendisiplinkan diri untuk bangun pagi (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Bila melewatkan waktu sarapan atau tidak sarapan, mengakibatkan rasa lapar berlebih pada siang dan malam hari, sehingga memicu makan lebih banyak. Asupan makanan lebih banyak pada siang dan malam hari mengakibatkan meningkatnya glukosa darah yang disimpan berupa glikogen dalam bentuk lemak pada jaringan adiposa, menyebabkan gemuk dan obesitas (Achadi, 2010).

Gambaran pengetahuan tentang makanan sumber tenaga, didapatkan sebelum konseling 60% peserta dapat menjawab pertanyaan dengan benar, meningkat 100% setelah konseling. Sumber tenaga mengandung karbohidrat, didapat dari nasi, roti, jagung, sagu, kentang dan lainnya, bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan tubuh 60-70% dari total energi sehari (Kemenkes RI 2014). Bila zat gizi ini dikonsumsi berlebih akan disimpan dalam bentuk lemak dan mengakibatkan kegemukan dan obesitas. Sebelum konseling hanya 16.7% peserta yang dapat menjawab pertanyaan sumber zat pembangun, namun setelah konseling meningkat 83.3%. Sumber zat pembangun (protein) berupa lauk pauk, berguna untuk pembentuk sel-sel jaringan tubuh, untuk tumbuh, dan memelihara kesehatan.

Sebelum konseling hanya 33.3% peserta yang menjawab pertanyaan dengan benar tentang makanan sumber mineral dan vitamin, meningkat 90% setelah konseling. Secara keseluruhan peserta mengetahui sayur dan buah untuk dimakan, namun pengetahuan tentang manfaat dari kandungan zat gizi masih kurang. Hasil wawancara pengabdian dengan peserta didapatkan kurang menyukai dan jarang sekali mengkonsumsi sayur setiap kali makan. Hal ini dapat mengganggu sistem tubuh, karena sayur dan buah merupakan sumber mineral dan vitamin berfungsi sebagai

pengatur/ regulasi proses metabolisme di dalam tubuh (Hardinsyah, 2017)

Gambaran pengetahuan peserta tentang porsi makanan pokok, porsi lauk, sayur dan buah dalam piringku, sebelum konseling didapatkan hanya 16.7% peserta yang menjawab pertanyaan dengan benar tentang porsi makanan pokok, 13.3 % yang menjawab benar tentang porsi lauk pauk dan 20 % peserta menjawab benar tentang porsi sayur dan buah. Setelah konseling, hampir seluruh pertanyaan dapat dijawab dengan benar oleh peserta (93.3%). Isi piringku merupakan bentuk penerapan dari pada pesan gizi seimbang, yang perlu dikonsumsi setiap kali makan, yang menggambarkan usulan porsi makanan dalam setiap kali makan (Kemenkes 2014).

Sebelum konseling hanya separuh peserta yang menjawab pertanyaan dengan benar tentang jumlah kebutuhan air setiap hari, setelah konseling meningkat menjadi 100%. Pesan gizi seimbang menganjurkan minum sebanyak 8 gelas perhari. Kebutuhan air juga bergantung pada usia, jenis kelamin, keadaan lingkungan, keadaan kesehatan, dan jenis aktifitas. 50-70% berat tubuh kita terdiri dari air, berfungsi sebagai pengangkut zat gizi keseluruhan tubuh (Hardinsyah, Supariasa, 2017).

Pengetahuan makanan siap saji, manis dan asin penting bagi calon pengantin, karena makanan ini tidak memenuhi gizi seimbang, mengandung tinggi kalori, lemak, natrium dan rendah serat. Sebelum konseling hanya 13.3 % peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar, meningkat menjadi 90%, setelah konseling. Peserta umumnya pekerja berpenghasilan >UMR, saat wawancara peserta mengatakan suka makanan seperti *hamburger, fried chicken, Chicken Breast Sandwich, Ham and Cheese, Hotdog, Roasted Beef*, keripik, *crackers*. Menurut peserta makanan ini enak dan gurih, tersedia dan cepat didapat sesuai dengan waktu istirahat siang. Kemudahan membeli makanan, tersedia dilingkungan kerja membuat peserta rutin mengkonsumsi makanan ini. Bila berlanjut dalam waktu lama maka beresiko terjadi obesitas. Oleh sebab itu konseling ini sangat penting di berikan.

Tabel3. Pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah konseling

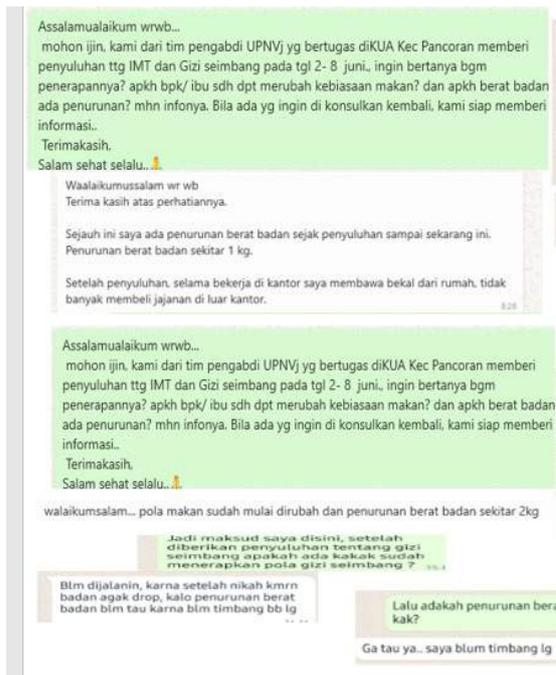
Pertanyaan	Pretes				Postes			
	tidak	%	ya	%	tidak	%	ya	%
Manfaat sarapan ,makan siang, dan malam	23	76.3	7	23.3	8	26.7	22	73.3
Jenis makanan sumber tenaga	12	40	18	60	0	0	30	100
Jenis makanan sbr pembangun	25	83.3	5	16.7	5	16.7	25	83.3
Jenis makanan sumber mineral dan vitamin	20	66.7	10	33.3	3	10	27	90
Porsi Nasi/ jenis dalam piringku	25	83.3	5	16.7	2	6.7	28	93.3
Porsi lauk pauk dalam piringku	26	86.7	4	13.3	2	6.7	28	93.3
Porsi sayur dan buah dalam piringku	24	80	6	20	2	6.7	28	93.3
Jumlah konsum si air putih sehari	15	50	15	50	0	0	30	100
Kandungan n nutrisi makanan siap saji, manis,asin &berlemak	26	86.7	4	13.3	3	10	27	90

4.3 Pemantauan dan Evaluasi

Pemantauan terhadap kegiatan ini dilakukan melalui grup whastapp, seperti yang terlihat pada tabel 4. Begitu juga evaluasi kegiatan terlihat dari penurunan berat badan. Dari 30 peserta yang mengikuti konseling hanya 16 (53.3%) yang merespon di grup WA, 8 peserta (26,7%) telah berhasil menurunkan berat badan antara 1 - 3 kg dalam waktu satu bulan. 5(16.7%) peserta sedang menerapkan porsi piringku, namun belum melakukan penimbangan, dan 2(6.7%) peserta belum ada

penurunan berat badan. Sedangkan 1(3.3%) peserta belum menerapkan porsi isi piringku, karena gangguan kesehatan. Diskusi dengan peserta melalui grup whatsapp dan penurunan berat badan disajikan dibawah ini.

Tabel 4. Respon peserta melalui grup WA dan evaluasi kegiatan



Tabel5. Evaluasi kegiatan pengabdian Masyarakat setelah satu bulan

No	TB	BB sebelum konseling	Respon WA (-)tidak respon WA (-)tdk ada respon WA	Berat badan setelah konseling
1	160	66	(-)tidak respon WA	-
2	163	78	sedang diet	77
3	172	75	(-)tdk ada respon WA	-
4	155	75	Sedang diet	73
5	168	85	sedang diet	83
6	165	85	(tdk ada respon WA	-
7	170	87	sedang diet	85
8	157	67	(-)tdk ada respon WA	-
9	153	68	sedang diet	Belum nimbang

10	170	82	sedang diet	Belum nimbang
11	162	66	sedang diet	65
12	171	75	(-) tdk ada respon WA	-
13	170	85	sedang diet	-Belum nimbang
14	170	100	(-)tidak ada respon WA	-
15	167	85	(-)tidak ada respon WA	-
16	152	75	sedang mencoba diet	74
17	154	63	sedang mencoba diet	61
18	177	117	sedang diet	114
19	158	100	(-)tidak respon WA	-
20	175	90	(-)tdk respon WA	-
21	170	80	sedang diet	Belum ada penurunan BB
22	157	68	sedang diet	Belum ada penurunan BB
23	166	70	(-) tidak ada respon	-
24	158	65	Belum diet	Belum diet
25	163	67	sedang diet	Belum nimbang
26	172	85	(-) tdk ada respon WA	-
27	162	76	(-) tdk ada respon WA	-
28	154	68	(-) tdk ada respon WA	-
29	164	66	(-) tdk ada respon WA	-
30	165	66,5	sedang diet	Belum nimbang

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian ini seluruh peserta telah memenuhi persyaratan usia nikah. Sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Tingkat pendidikan terbanyak jenjang sarjana, hampir seluruhnya memiliki pekerjaan, serta berpenghasilan >UMR. Sebagian besar IMT peserta >27(kategori obesitas) Terdapat perbedaan pengetahuan Indeks Masa Tubuh, gizi seimbang dan porsi isi piringku, sebelum dan setelah konseling. Berdasarkan pemantauan dan evaluasi,

didapatkan lebih dari separuh peserta merespon dan menanggapi pertanyaan yang diberikan melalui grup WA. 26.7% mengalami penurunan berat badan antara 1-3 kg. 16.7% peserta telah menerapkan porsi makan sesuai piringku, namun belum melakukan penimbangan, 6.7% belum terjadi penurunan berat badan,(3.3%) belum menerapkan porsi isi piringku, karena gangguan kesehatan. Konseling melalui tatap muka dapat merubah meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki kebiasaan konsumsi makanan. Disarankan pada KUA konseling gizi seimbang dan perhitungan IMT serta porsi isi piringku dapat sebagai alternatif dalam memberikan penyuluhan untuk merubah kebiasaan makan dan menurunkan berat badan bagi calon pengantin yang gemuk dan obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

Achadi, E., Pujonarti, S. A., Sudiarti, T., Rahmawati, R., Kusharisupeni, K., Mardatillah, M., & Putra, W. K. 2010. Sekolah dasar pintu masuk perbaikan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang masyarakat. *Kesmas: National Public Health Journal*, 5(1): 42-48

Anggraini S, Hasan Z, Afrida A. Pengaruh Obesitas Terhadap Infertilitas Pada Wanita Pasangan Usia Subur Di Rumah Sakit Awal Bros Pekanbaru. *J Prot Kesehat*. 2015;4(1):49–58.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.(2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018.

BKKBN (2014) ‘Buku Saku Untuk Calon Pengantin Seri Genre’

Broughton, D. E., & Moley, K. H. (2017). Obesity and female infertility: potential mediators of obesity’s impact. *Fertility and Sterility*,107(4),840–847.

- Doloksaribu LG, Simatupang AM. Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan dan sikap Wanita Pranikah di Kecamatan Batang Kuis. *Wahana Inov.* 2019;8(2089–8592):63–73.
- Fitriani R. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community.* 2020;2(2):29–38.
- Hardinsyah, Supariasa,(2017) *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*, Jakarta: EGC
- Kementerian Kesehatan RI. Buku Saku Bagi Calon Pengantin. *Int Migr Rev [Internet].* 2018;47(2):330-373. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/imre.12028/abstract>
- Kementerian Kesehatan RI. PMK No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014.
- Jawad, A. H. *et al.* (2015) ‘A Study of the Correlation of Some Sex Hormone with Obesity in Women with Secondary Infertility’, *Journal of Al-Nahrain University-Science*, 18(2), pp. 44–49. doi: 10.22401/jnus.18.2.06.
- Nurlaela, D. *et al.* (2018) ‘Efektivitas Pendidikan Kesehatan Melalui Media Kartu Cinta Anak Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam Meningkatkan Pengetahuan Pasangan Calon Pengantin di KUA Kecamatan Jatinangor’, 3(2), pp. 62–68.
- Putri AF. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID Indones J Sch Couns.* 2018;3(2):35.
- Republik Indonesia. UU No. 16 Tahun 2019 Tentang Perkawinan. Undang Republik Indones No 16 Tahun 2019 Tentang Perubahan Undang no 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan [Internet]. 2019;(006265):2–6.
- Available from:
<https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/122740/uu-no-16-tahun-2019>
- Supariasa I Dewa Nyoman. (2013). *Pendidikan & Konsultasi Gizi. Buku kedokteran EGC.*Jakarta.
- Vitria Melani, Mury Kuswari, 2019. *Pengetahuan Gizi Seimbang Calon Pengantin di Beberapa Kantor Urusan agama (KUA) Jakarta Barat.* <https://digilib.esaunggul.ac.id/pengetahuan-gizi-seimbang-calon-pengantin-di-beberapa-kantor-urusan-agama-kua-jakarta-barat-13251.html>
- WHO. Global Nutrition Report [Internet]. Global Nutrition Report. 2021. 118 p. Available from: <https://globalnutritionreport.org/reports/2021-global-nutrition-report/>
- Wirenviona, Rima, A.A.I.D Cinthiya Riris, et.al. 2021. *Kesehatan Reproduksi Dan Tumbuh Kembang Janin Sampai Lansia Pada Perempuan.* Surabaya: Airlangga University Press