



Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Wanita Prakonsepsi di Kabupaten Banggai

(The Relationship of Dietary Patterns and Preconceptional Nutritional Status of Women in Banggai District)

Nadia Ta'ati¹, Fitriyanti S. Lanyumba^{1*}, Marselina Sattu¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tompotika Luwuk

*Koresponden Penulis: fitri.sutadi@gmail.com

ABSTRAK

Wanita prakonsepsi adalah wanita usia subur yang sedang dalam masa yang sudah siap menjadi seorang ibu. Masa prakonsepsi sangat perlu diperhatikan status kesehatan serta status gizinya karena sedang dalam masa mempersiapkan kehamilannya. Status gizi pada masa prakonsepsi merupakan faktor utama yang mempengaruhi kondisi ibu dan bayi dalam kehamilan dengan terpenuhinya gizi seimbang. Penyebab dari timbulnya masalah kesehatan tersebut biasanya disebabkan pula oleh pola hidup yang tidak sehat seperti aktifitas fisik yang kurang, kebiasaan merokok, faktor pola makan yang kurang sehat, kesehatan lingkungan dan lain-lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi pada wanita prakonsepsi di kabupaten banggai.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik dengan desain pendekatan *cross sectional*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah peserta posyandu prakonsepsi. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan penentuan besar sampel yaitu sebanyak 165 orang. Pengumpulan data berdasarkan data primer dan dan sekunder. Pengolahan data menggunakan program SPSS. Analisis data menggunakan uji *chi square*.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa variabel jenis makanan di kategori status gizi normal paling banyak itu memiliki jenis makanan beragam yaitu sebanyak 68 orang (87,2%) dibandingkan jenis makanan tidak beragam. Sedangkan variabel frekuensi makan di kategori status gizi normal paling banyak yaitu sebanyak 56 orang (19,8%) di bandingkan frekuensi makan kurang dan frekuensi makan lebih. Selanjutnya untuk variabel porsi makan di kategori status gizi paling banyak memiliki porsi makan tidak sesuai yaitu sebanyak 156 orang (94,5%) dibandingkan porsi makan yang sesuai. Hasil analisis bivariat *chi square* menunjukkan nilai P value untuk jenis makanan ($p=0,001$) dan frekuensi makan ($p=0,001$) Sedangkan porsi makan ($p=0,014$), artinya nilai *P-value* < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan pada status gizi wanita prakonsepsi di kabupaten banggai. Disarankan kepada masyarakat kabupaten banggai khususnya wanita prakonsepsi untuk lebih memperhatikan pola makan dan meningkatkan konsumsi makan bergizi seimbang dan dapat mengurangi asupan makanan yang berlebihan agar dapat membantu menjaga berat badan ideal.

Kata kunci: Pola makan, status gizi, wanita prakonsepsi

<https://doi.org/10.51888/jpmeo.v3i3.245>

ABSTRACT

Preconception women are women of childbearing age who are in a stage where they are ready to become mothers. The preconception period is critical for monitoring health and nutritional status because it is a time of preparation for pregnancy. Nutritional status during this period is a key factor that affects the condition of both the mother and the baby during pregnancy, provided that balanced nutrition is met. Health issues that arise are often caused by unhealthy lifestyles such as lack of physical activity, smoking habits, poor dietary patterns, environmental health, and more. The aim of this study is to analyze the relationship between dietary patterns and nutritional status in preconception women in Banggai Regency.

This study uses an analytic research type with a cross-sectional design approach. The population in this study consists of participants from the preconception posyandu (maternal and child health service). The sample size determination was set at 165 people. Data collection was based on primary and secondary data. Data processing was conducted using the SPSS program. Data analysis utilized the chi-square test.

The bivariate analysis results showed that, in the normal nutritional status category, the most common variable was a diverse diet, with 68 people (87.2%) having a varied diet compared to those with a non-varied diet. Meanwhile, for the meal frequency variable, the normal nutritional status category had 56 people (19.8%) with an adequate meal frequency compared to those with less frequent or more frequent meals. For the meal portion variable, the majority in the normal nutritional status category had inappropriate portion sizes, with 156 people (94.5%) compared to those with appropriate portion sizes. The bivariate chi-square analysis showed P-values for diet variety ($p = 0.001$) and meal frequency ($p = 0.001$), while the portion size ($p = 0.014$), meaning the P-value is < 0.05 . Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between dietary patterns and the nutritional status of preconception women in Banggai Regency. It is recommended that the community, especially preconception women in Banggai Regency, pay more attention to their dietary patterns, increase the consumption of balanced nutritious food, and reduce excessive food intake to help maintain an ideal body weight.

Keywords: Dietary Patterns, Nutritional Status, Preconception Women

PENDAHULUAN

Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keinginan menikah wanita usia subur (WUS). Pernikahan usia dini merupakan pernikahan yang dilakukan secara sah oleh seseorang yang memiliki persiapan dan kedewasaan yang belum memadai, sehingga hal ini merupakan suatu keprihatinan dan membawa banyak risiko yang berkaitan dengan masalah kesehatan.

Status gizi pada masa prakonsepsi merupakan faktor utama yang mempengaruhi kondisi ibu dan bayi dalam kehamilan dengan terpenuhinya gizi seimbang. Hal ini berkaitan erat dengan kejadian kesekitan dan kematian yang disebabkan oleh kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan Kekurangan Zat Besi (Anemia) pada ibu selama proses kehamilan, persalinan hingga nifas. Masa Prakonsepsi merupakan masa sebelum terjadinya pembuahan dan gizi wanita pada masa ini menjadi penentu kualitas hidup ibu dan bayi kedepannya. Pada masa ini perlu dilakukan persiapan fisik dan

mental. Untuk persiapan fisik, hal yang perlu dipersiapkan berupa pemenuhan asupan gizi (Gizi et al., 2021).

Masalah gizi di Indonesia pada umumnya masih didominasi oleh masalah gizi kurang. Masalah gizi kurang pada wanita mempengaruhi status gizi pada periode siklus kehidupan selanjutnya. Salah satu periode status gizi yang paling menentukan adalah status gizi pada masa pranika atau yang biasa disebut masa prakonsepsi. Masalah gizi tersebut meliputi Underweight, Stunting dan Wasting. Stunting pada balita berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak seperti penurunan intelektual, rentan terhadap penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, penurunan produktivitas hingga menyebabkan kemiskinan serta beresiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah. Menurut data SKI pada tahun 2023 jumlah Stunting 29,1%, Wasting 9,7%, dan Underweight 22,7% di wilayah kabupaten banggai (SKI, 2023).

Menurut data SKI pada tahun 2023 untuk Nasional Wanita Usia Subur (WUS) juga banyak mengalami Anemia dimana menurut WHO wanita usia subur yang mengalami anemia mencapai 528 juta (29%) di dunia. Sedangkan di Indonesia angka kejadian anemia pada usia remaja sebesar 32% yang artinya 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia (SKI, 2023).

Berdasarkan data Provinsi kesehatan tahun 2022 pelayanan kesehatan pada prevalensi stunting di Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2019 berdasarkan data SSGI yaitu sebesar 31,26% dan mengalami penurunan menjadi 29,7% di tahun 2021, sedangkan prevalensi stunting di Kabupaten Banggai yaitu sebesar 26% pada tahun 2021 dan turun menjadi 24,3% di tahun 2022. Dengan jumlah Wanita Prakonsepsi di Kabupaten Banggai yaitu sebanyak 4.909 orang, Jumlah peserta posyandu prakonsepsi 280 orang (Dinkes Banggai, 2022).

Masalah-masalah kesehatan yang biasanya dialami wanita prakonsepsi umur 18-30 tahun adalah KEK dan Anemia. Wanita prakonsepsi diusia 15-49 tahun yang sedang dalam masa reproduksi dan sedang mempersiapkan kehamilan perlu mengatur dan merencanakan kehamilannya dengan baik agar menghindari masa kehamilannya kelak terjadi masalah-masalah kesehatan seperti KEK ataupun Anemia. Faktor penyebab anemia pada wanita prakonsepsi adalah kurangnya kesadaran, pengetahuan, status pendidikan, keadaan lingkungan, kurangnya asupan zat besi dan mengenai nutrisi. Selain itu faktor yang mempengaruhi anemia adalah kurang memadainya asupan makanan sumber Fe, meningkatnya kebutuhan Fe saat hamil dan menyusui serta kehilangan banyak darah (Iskandar et al., 2022). Adapun Penyebab terjadinya KEK pada wanita prakonsepsi adalah penyakit infeksi, asupan gizi, pendidikan, pekerjaan dan pengeluaran rendah berpeluang besar untuk terjadinya KEK (Fauziah et al., 2018).

Penelitian dilakukan oleh parida mengatakan bahwa kekurangan zat gizi makro dan mikro mampu mengganggu derajat kesehatan wanita. Kekurangan zat gizi mikro seperti seng, zat besi, asam folat, tembaga, magnesium, yodium pada wanita dimasa prakonsepsi. Selain itu, perlulah memotivasi dan dorongan kepada wanita prakonsepsi untuk memanfaatkan posyandu prakonsepsi yang sudah ada di masyarakat, serta mengintegrasikan upaya promotive dan edukasi gizi kedalam program posyandu prakonsepsi (Balebu et al., 2019).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *Analitik* Dengan desain *Cross-Sectional* untuk menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi pada wanita prakonsepsi di Kabupaten Banggai. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh posyandu prakonsepsi dengan Usia 19-49 Tahun Di Wilayah Kabupaten Banggai yaitu sebanyak 280 peserta posyandu prakonsepsi. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *lemeshow* yaitu sebanyak 165 orang. Pengumpulan data berdasarkan data primer dan dan sekunder. Pengolahan data menggunakan program SPSS dan Nutri survei. Analisis data menggunakan uji *chi*

square untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta penyajian data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi disertai dengan penjelasan.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan selama 30 hari di mulai dari bulan Juni – Juli tahun 2024. Dengan hasil sebagai berikut:

Analisis Univariat

Analisis Univariat dilakukan untuk melihat status gizi wanita prakonsepsi, frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan.

Tabel 1. Analisis Univariat

No.	Variabel	N	%
1.	Status Gizi Wanita Prakonsepsi		
	Kurus	19	11,5
	Normal	78	47,3
	Gemuk	24	14,5
	Obesitas	44	26,7
2.	Frekuensi Makan		
	Kurang	35	21,2
	Cukup	89	53,9
	Lebih	41	24,8
3.	Jenis Makanan		
	Beragam	129	78,2
	Tidak Beragam	36	21,8
4.	Porsi Makan		
	Sesuai	9	5,5
	Tidak Sesuai	156	94,5

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1, status gizi wanita prakonsepsi menunjukkan bahwa sebanyak 19 wanita (11,5%) memiliki status gizi kurus, 78 wanita (47,3%) memiliki status gizi normal, 24 wanita (14,5%) tergolong gemuk, dan 44 wanita (26,7%) mengalami obesitas. Untuk frekuensi makan, sebanyak 35 wanita (21,2%) memiliki frekuensi makan yang kurang, 89 wanita (53,9%) memiliki frekuensi makan yang cukup, dan 41 wanita (24,8%) memiliki frekuensi makan yang berlebih. Dari segi jenis makanan, mayoritas wanita prakonsepsi, yakni 129 wanita (78,2%), mengonsumsi makanan yang beragam, sedangkan 36 wanita (21,8%) mengonsumsi makanan yang tidak beragam. Namun, dalam hal porsi makan, hanya 9 wanita (5,5%) yang mengonsumsi porsi makan yang sesuai, sementara sebagian besar, yaitu 156 wanita (94,5%), mengonsumsi porsi makan yang tidak sesuai.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan dari variabel independent dan variabel dependent. Dalam penelitian ini untuk melakukan analisis bivariat akan menggunakan uji *chi-square* dengan taraf kepercayaan 5% = 0,05.

Tabel 2. Analisis Bivariat

No	Variabel	Status Gizi								N	%	Uji Statistik Chi-square
		Kurus	%	Normal	%	Gemuk	%	Obesitas	%			
1.	Jenis Makanan											X² = 14,777
	Beragam	17	89,5%	68	87,2%	13	54,2%	31	70,5%	129	78,2	P-Value = 0,002
	Tidak Beragam	2	10,5%	10	12,8%	11	85,8%	13	29,5%	36	21,8	
	Total	19	100%	78	100%	24	100%	44	100%	165	100	
2.	Frekuensi Makan											X² = 26,419
	Kurang	6	31,6%	12	15,4%	8	33,3%	9	20,5%	35	21,2	P-Value = 0,001
	Cukup	10	52,6%	56	71,8%	7	29,2%	16	36,4%	89	53,9	
	Lebih	3	15,8%	10	12,8%	9	37,5%	19	43,2%	41	24,8	
	Total	19	100%	78	100%	24	100%	44	100%	165	100	
3.	Porsi Makanan											X² = 10,618
	Sesuai	0	0,0%	9	11,5%	0	0,0%	0	0,0%	9	5,5	P-Value = 0,014
	Tidak Sesuai	19	100%	69	88,5%	24	100%	44	100%	156	94,5	
	Total	19	100%	78	100%	24	100%	44	100%	165	100	

Sumber: Data Primer, 2023

Ket : * = Signifikan terhadap status gizi wanita prakonsepsi (P-value < 0,05)

Berdasarkan tabel 2 di atas, variabel jenis makanan, frekuensi makan, dan porsi makanan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi wanita prakonsepsi dengan nilai p value adalah 0,002 (Jenis makanan), 0,001 (Frekuensi makan) dan 0,014 (Porsi makan)

PEMBAHASAN

Hubungan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi Wanita Prakonsepsi

Frekuensi makan adalah konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Frekuensi makan yang dikonsumsi juga turut berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi seseorang. Dan informasi pola konsumsi pangan biasanya dapat diperoleh melalui metode frekuensi makan (Khusniyati et al., 2016).

Dari total 165 responden yang memiliki frekuensi makan kurang yaitu sebanyak 35 orang (21,2%), frekuensi makan cukup yaitu sebanyak 89 orang (53,9%), frekuensi makan lebih yaitu sebanyak 41 orang (24,8%). Pada 165 responden yang memiliki status gizi kurus yaitu sebanyak 19 orang (11,5%), status gizi normal yaitu sebanyak 78 orang (47,3%), status gizi gemuk yaitu sebanyak 24 orang (14,5%), status gizi obesitas yaitu sebanyak 44 orang (26,7%).

Sementara itu, hasil uji statistik Chi Square diperoleh nilai P-value 0,000 (P-value < 0,05) hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak maka disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan status gizi wanita prakonsepsi Di Kabupaten Banggai. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden memiliki frekuensi makan cukup dibandingkan frekuensi makan kurang atau frekuensi makan lebih. Seseorang dengan frekuensi makan cukup sangat penting dalam

memahami bagaimana pola makan mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Frekuensi makan mengacu pada seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan dalam sehari, yang dapat berkisar dari tiga kali makan utama (sarapan, makan siang dan makan malam) hingga berbagai snack atau makanan ringan diantara waktu makan utama. Penelitian menunjukkan bahwa frekuensi makan yang teratur dan terkontrol dapat berkontribusi pada status gizi yang lebih baik, terutama jika diimbangi dengan pilihan makanan yang seimbang dan bergizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Soekirman (2000) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi pada wanita prakonsepsi. Hal ini dikarenakan Frekuensi makan dikatakan baik jika frekuensi makan setiap harinya tiga kali makanan utama atau dua kali makanan utama dengan satu kali makanan selingan. Sejalan dengan Khomsan (2002) yang menyatakan bahwa sebaiknya frekuensi makan 3 kali sehari untuk menghindari kekosongan lambung. Frekuensi makan yang kurang dapat menyebabkan kurang terpenuhinya kebutuhan kalori seseorang. Namun, pentingnya untuk dicatat bahwa bukan hanya frekuensi makan yang menentukan status gizi, tetapi juga kualitas makanan yang dikonsumsi. Misalnya, makan lebih sering tetapi dengan makanan yang tinggi kalori, gula dan lemak jenuh tanpa memperhatikan nilai gizi lainnya dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang tidak sehat dan berbagai masalah kesehatan lainnya, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Oleh karena itu frekuensi makan yang optimal harus diimbangi dengan pola makan yang mengutamakan makanan yang kaya nutrisi seperti buah-buahan, sayuran, protein berkualitas dan biji-bijian utuh (Khusniyati et al., 2016)

Hubungan Jenis Makanan Dengan Status Gizi Wanita Prakonsepsi

Hubungan antara jenis makanan dengan status gizi wanita prakonsepsi (sebelum kehamilan) adalah aspek penting yang memiliki dampak langsung pada kesehatan reproduksi dan keberhasilan kehamilan. Wanita prakonsepsi memerlukan asupan nutrisi yang seimbang dan cukup untuk mempersiapkan tubuh mereka menghadapi kehamilan, serta memastikan kesehatan janin dimasa awal konsepsi. Nutrisi yang baik pada fase ini tidak hanya mendukung kesehatan umum wanita, tetapi juga meningkatkan peluang kehamilan yang sehat dan mengurangi resiko komplikasi baik bagi ibu maupun anak.

Dari total 165 responden yang memiliki jenis makanan beragam yaitu sebanyak 129 orang (78,2%), jenis makanan tidak beragam yaitu sebanyak 36 orang (21,8%). Pada 165 responden yang memiliki status gizi kurus yaitu sebanyak 19 orang (11,5%), status gizi normal yaitu sebanyak 78 orang (47,3%), status gizi gemuk yaitu sebanyak 24 orang (14,5%), status gizi obesitas yaitu sebanyak 44 orang (26,7%).

Sementara itu, hasil uji statistik Chi Square diperoleh nilai P-value 0,002 (P-value <0,05) hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak maka disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan dengan status gizi wanita prakonsepsi Di Kabupaten Banggai. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden memiliki jenis makanan beragam dibandingkan jenis makanan tidak beragam. Jenis makanan yang dikonsumsi oleh wanita prakonsepsi harus kaya akan nutrisi penting seperti asam folat, zat besi, kalsium, protein dan vitamin lainnya. Asam folat, misalnya, sangat krusial dalam mencegah cacat tabung saraf pada janin. Oleh karena itu, diet yang mencakup sayuran hijau, kacang-kacang, buah-buahan dan biji-bijian yang diperkaya sangat dianjurkan. Zat besi, yang banyak terdapat dalam daging merah, kacang-kacangan dan sayuran hijau, diperlukan untuk membangun cadangan darah yang cukup

untuk mendukung peningkatan volume darah selama kehamilan serta mencegah anemia, yang umum terjadi pada wanita hamil.

Hubungan Porsi Makan Dengan Status Gizi Wanita Prakonsepsi

Hubungan antara porsi makan dengan status gizi merupakan salah satu faktor kunci yang menentukan kesehatan dan kesejahteraan individu. Porsi makan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan gizi tubuh sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Yang mencerminkan keseimbangan antara asupan nutrisi dalam kebutuhan metabolik tubuh. Porsi makan yang terlalu kecil dapat menyebabkan kekurangan energi dan nutrisi esensial, seperti protein, vitamin dan mineral, yang dibutuhkan untuk mendukung fungsi tubuh yang optimal. Kekurangan ini dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, seperti penurunan berat badan, defisiensi nutrisi, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada anak-anak (Sholikhah Tria Auliya Maratus et al., 2019).

Dari total 165 responden yang memiliki porsi makan sesuai dengan status gizi normal yaitu sebanyak 9 orang (11,5%), sedangkan porsi makan tidak sesuai dengan status gizi tidak sesuai yaitu sebanyak 69 orang (88,5%). Untuk yang memiliki porsi makan kurang untuk asupan makanan karbohidrat yaitu sebanyak 45 orang (27,3%), cukup yaitu sebanyak 80 orang (48,5%), porsi makan lebih yaitu sebanyak 40 orang (24,2%). Untuk asupan makanan protein kurang yaitu sebanyak 55 orang (33,3%), porsi makan cukup yaitu 70 orang (42,2%), porsi makan lebih yaitu 40 orang (24,2%). Untuk asupan makanan lemak kurang yaitu sebanyak 50 orang (30,3%), cukup yaitu sebanyak 73 orang (44,2%), lebih yaitu sebanyak 42 orang (25,5%). Untuk asupan makanan Vitamin B6 kurang yaitu sebanyak 53 orang (32,1%), cukup yaitu sebanyak 75 orang (45,5%), lebih yaitu sebanyak 37 orang (22,4%). Untuk asupan makanan zat besi kurang yaitu sebanyak 82 orang (49,7%), cukup yaitu sebanyak 45 orang (27,3%), lebih yaitu sebanyak 38 orang (23,0%). Untuk asupan makanan energi kurang yaitu sebanyak 54 orang (32,7%), cukup yaitu sebanyak 66 orang (40,0%), lebih yaitu sebanyak 45 orang (27,3%). Pada 165 responden yang memiliki status gizi kurus yaitu sebanyak 19 orang (11,5%), status gizi normal yaitu sebanyak 78 orang (47,3%), status gizi gemuk yaitu sebanyak 24 orang (14,5%), status gizi obesitas yaitu sebanyak 44 orang (26,7%).

Sementara itu, hasil uji statistik Chi Square diperoleh porsi makan nilai P-value 0,014, asupan makanan karbohidrat nilai P-value 0,001, asupan makanan protein nilai P-value 0,001, asupan makanan lemak nilai P-value 0,001, asupan makanan vitamin B6 nilai P-value 0,005, asupan makanan zat besi nilai P-value 0,000, asupan makanan energi nilai P-value 0,002 (P-value <0,05) hal ini menunjukkan bahwa H_a di terima dan H_0 ditolak maka disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara porsi makanan dengan status gizi wanita prakonsepsi Di Kabupaten Banggai. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden memiliki porsi makanan cukup dibandingkan jenis makanan tidak cukup tetapi tidak dengan porsi makan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan status gizi wanita prakonsepsi di Kabupaten Banggai, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan status gizi pada wanita prakonsepsi kabupaten banggai.

Terdapat hubungan yang bermakna antara jenis makanan dengan status gizi pada wanita prakonsepsi kabupaten banggai.

Terdapat hubungan yang bermakna antara porsi makan dengan status gizi pada wanita prakonsepsi kabupaten banggai.

Disarankan bagi Wanita Prakonsepsi agar memperhatikan pola makan dengan memilih makanan yang tinggi serat, seperti buah-buahan dan sayuran. Selain itu juga memperhatikan berat badan ideal melalui kombinasi diet sehat. Serta calon pengantin diharapkan menambah pengetahuan mengenai gizi dengan mencari informasi dari sumber terpercaya serta mengonsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang agar siap dalam menghadapi kehamilan dan melahirkan generasi sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang teramat dalam penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian kegiatan penelitian ini, kepada pihak Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai Kepulauan, serta seluruh pihak yang tak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Balebu, D. W., Labuan, A., Tongko, M., & Sattu, M. (2019). Hubungan Pemanfaatan Posyandu Prakonsepsi dengan Status Gizi Wanita Prakonsepsi di Desa Lokus Stunting Kabupaten Banggai. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk : Public Health Journal*.
- Fauziah, H., Thaha, R., & Abdul, S. (2018). Analisis Faktor Risiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Wanita Prakonsepsi di Kota Makassar. *Kesehatan Masyarakat*.
- Fillah Fithra Dieny, S. G. (2019). *Buku Prakonsepsi.pdf*.
- Gizi, P., Usia, W., Di, S., & Talibura, K. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi Masa Prakonsepsi Terhadap Perilaku Pemenuhan Gizi Wanita Usia Subur Di Kecamatan Talibura. *Jurnal Article, 10*(September), 95–100.
- Hadju, V., Machdar Dachlan, D., Salam, A., & Syam, A. (2022). *Gambaran Konsumsi Pangan Fungsional Pada Wanita Prakonsepsi Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar*. Web Page.
- Hanifah, N. A. A., & Stefani, M. (2022). Hubungan Pernikahan Usia Dini dengan Angka Kejadian Stunting pada Balita di Kelurahan Mekarsari. *Jurnal Gizi Ilmiah : Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi Klinik, Kesehatan Masyarakat Dan Pangan, 9*(3), 32–41.
- Harahap, A. (2021). Mengukur Status Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Mengukur Status Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh, 2*(1), 12–26.
- Hubu, N., & Hz, Y. (2018). Pengetahuan , Asupan Energy dan Zat Gizi Berhubungan dengan Kekurangan Energy Kronis pada Wanita Prakonsepsi. *Jurnal Article, 1*(April), 15–23.
- Intan, K., Fifit, S., Sofiyanti, I., Mustika, V., Nashita, C., Nanda, D., Permana, E., Mujahidah, F., & Rahmadhani, T. D. (2022). Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for*

