



EDUKASI CARA MEMBACA LABEL INFORMASI NILAI GIZI YANG BAIK PADA WANITA USIA SUBUR

Irna Ghafira¹, Dian Luthfiana Sufyan²✉, Anita Yuningsih³

¹⁻² Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

³ UPTD Puskesmas Pengasinan, Dinas Kesehatan Kota Depok

✉dian.sufyan@upnvj.ac.id

Genesis Naskah:

Diterima 12 September 2022; Disetujui 27 Februari 2023; Di Publikasi 12 Mei 2023

Abstrak

Wanita usia subur (WUS) merupakan kategori wanita yang memiliki rentang usia 15 – 49 tahun. Pada usia tersebut, wanita rentan terhadap penyakit reproduksi seperti PCOS, kanker serviks, dan permasalahan gizi seperti obesitas. Prevalensi angka obesitas pada wanita usia subur memiliki prevalensi yang tinggi dengan total 26,4% di Kota Depok. Dengan itu, diperlukan kegiatan berupa pemberian edukasi mengenai pentingnya menjaga pola hidup yang baik seperti bijak dalam memilih asupan makanan agar tidak mengalami kelebihan asupan energi. Kegiatan pemberian edukasi dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan yang dihadiri oleh 30 WUS di daerah Pengasinan, Sawangan, Depok. Edukasi dilakukan dengan media leaflet, poster, dan produk camilan kemasan. Hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan peningkatan rerata skor pre test dan post test, masing-masing 8.03 ± 1.52 SD dan 9.67 ± 0.54 SD. Hasil uji beda menunjukkan adanya perbedaan rerata skor evaluasi pengetahuan tersebut $p < 0.05$ pada pengetahuan mengenai pengetahuan obesitas dan tata cara membaca label informasi nilai gizi sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi. Pengetahuan terkait label informasi nilai gizi diharapkan dapat menginisiasi perubahan perilaku kepada konsumsi pangan yang lebih sehat.

Kata Kunci : WUS; Obesitas; Pengetahuan Gizi; Label Produk Makanan

EDUCATION ON READING NUTRITION FACTS AMONG WOMEN OF REPRODUCTIVE AGE

Abstract

Women of reproductive age (WRA) aged 15 – 49 years old are highly risked to reproductive diseases such as PCOS, cervix cancer, and obesity. The obesity prevalence was 26,4% among women of reproductive in Depok, hence in need for a solution, in particular an education program about obesity and healthy lifestyle in order to prevent obesity. Guidance on education, management of obesity through lifestyle intervention and food selection could promote on obesity prevention among women of reproductive. The education program was held in Pengasinan, Depok participated by 30 women of reproductive. The intervention includes emphasize good lifestyles, reading nutrition facts, also using pre - test and post - test as the instruments of monitoring program. Knowledge score mean was increased from 8.03 ± 1.52 SD to 9.67 ± 0.54 SD. There was a significant difference between knowledge before and after education intervention ($p < 0.05$). Knowledge related to nutrition facts is expected to initiate behavioral changes toward healthier eating.

Keywords: WRA; Obesity; Nutritional Education; Food Label

Pendahuluan

Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita dengan rentang usia 15 – 49 tahun dan memiliki puncak kesuburan pada usia 20 – 29 tahun (Utami et al., 2020). WUS memiliki kerentanan berbagai macam penyakit mulai dari penyakit reproduksi seperti PCOS, kanker serviks, dan masalah gizi (Hillemeier et al., 2011).

Masalah gizi merupakan kasus penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi cukup tinggi di dunia, salah satu jenis masalah gizi adalah obesitas. Obesitas pada umumnya adalah keadaan tubuh yang memiliki penumpukan lemak berlebih hingga mencapai IMT lebih dari 30 (Nuttall, 2015). Obesitas terjadi akibat asupan energi yang berlebih dan aktivitas fisik yang rendah serta faktor faktor pendukung lainnya. Prevalensi kegemukan dan obesitas pada Wanita dewasa di Indonesia sebesar 44.4%, dengan prevalensi di Jawa Barat sebesar 48.1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018b). Data Riset Kesehatan Dasar juga menunjukkan bahwa terjadi kenaikan angka kasus obesitas dari tahun 2013 sebesar 14.8% menjadi 21.8% pada tahun 2018 di Kota Depok (Kementerian Kesehatan RI, 2013, 2019).

Wanita usia subur memiliki kerentanan dalam berbagai permasalahan gizi, seperti anemia, kekurangan energi kronis atau KEK, dan obesitas. Ketiga permasalahan tersebut dapat berdampak pada kesuburan wanita dan akan menjadi infertile atau tidak subur (anovulasi). Tidak hanya itu, anemia, KEK, dan obesitas dapat mendukung terjadinya PCOS atau Polycystic Ovary Syndrome, Berat Bayi Lahir Rendah atau BBLR, risiko keguguran, hingga kematian janin. (Anisya et al., 2019).

Faktor – faktor terjadinya obesitas antara lain faktor genetic, lingkungan, dan konsumsi obat – obatan. Genetik terjadi apabila kedua orang tua atau salah satu dari kedua orang tua memiliki status gizi obesitas. Peluang terjadinya obesitas pada sang anak bila kedua orangtuanya menderita obesitas adalah 70 –

80%, sedangkan bila hanya salah satu dari kedua orang tua yang menderita obesitas maka peluang terjadinya obesitas pada sang anak adalah 40 – 50% (Kementerian Kesehatan RI, 2018a).

Berbagai upaya program gizi guna menurunkan prevalensi angka obesitas di Indonesia telah dilakukan dengan bantuan tenaga kesehatan seperti dokter, pihak puskesmas, hingga para kader. Program pemerintah yang terkenal untuk menurunkan prevalensi obesitas adalah GENTAS atau Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas. GENTAS merupakan salah satu intervensi dari pemerintah dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait obesitas dan menjelaskan terkait cara pencegahan obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2017), dimana salah satunya terkait keterampilan membaca label pangan dan informasi nilai gizi. Suatu studi yang dilakukan di Jakarta menyebutkan bahwa 61% responden hanya memiliki tingkat kepatuhan membaca label pangan yang cukup (Widiawati & Komalasari, 2020).

Obesitas dapat dicegah dengan berbagai cara, salah satunya dengan memberikan edukasi terkait pemilihan makan yang baik dan efisien serta tata cara membaca label produk kemasan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam membatasi asupan kalori per harinya. UDUK atau Ulas Produk merupakan program intervensi untuk menurunkan prevalensi obesitas khususnya di UPTD Puskesmas Pengasinan, Depok pada tahun 2022 yang dilaksanakan dalam rangka kegiatan Praktek Kerja Lapangan Gizi Masyarakat UPN Veteran Jakarta. UDUK atau Ulas Produk merupakan rangkaian kegiatan berupa penyuluhan yang menjelaskan terkait pemilihan makan yang baik dan efisien serta cara membaca informasi nilai gizi pada label kemasan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pola makan yang baik serta mampu membatasi asupan kalori perharinya.

Metode

Perencanaan program gizi diawali dengan analisis situasi dengan target sasaran wanita usia subur (WUS) rentang usia 20 – 49 tahun di wilayah UPTD Puskesmas Pengasinan, Depok dengan instrument kuesioner. Program intervensi dari hasil analisis situasi dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan media edukasi dan lembar pre test dan post test berjumlah 10 soal yang digunakan sebagai indikator pencapaian tingkat pengetahuan responden.

Metode intervensi yang digunakan adalah penyuluhan mengenai edukasi obesitas dan gizi serta tata cara membaca label informasi nilai gizi yang baik. Kegiatan ini dilaksanakan di PAUD Flamboyan 1 and PAUD Bunga Hati, Pengasinan Kota Depok pada hari Senin, 29 Agustus 2022 dan Selasa, 30 Agustus 2022 pukul 09.00 – selesai. Sasaran utama dari penyuluhan ini yakni para ibu dari siswa PAUD kategori wanita usia subur.



Gambar 1. Media intervensi leaflet

Kegiatan intervensi penyuluhan diawali dengan pemberian pre test dan dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai obesitas, gizi, dan tata cara membaca label informasi nilai gizi yang baik oleh pemateri dengan media leaflet dan poster serta contoh produk makanan kemasan. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan pemberian post test sebagai indikator keberhasilan kegiatan intervensi. Kegiatan ditutup dengan pemberian souvenir sebagai

tanda terima kasih. Hasil dari kegiatan intervensi berupa pre test dan post test di olah menggunakan uji normalitas dan uji wilcoxon.



Gambar 2. Media intervensi poster



Gambar 3. Kegiatan intervensi

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisis situasi dilaksanakan dengan metode wawancara kepada 30 responden wanita usia subur rentang usia 20 – 49 tahun yang dilaksanakan selama satu minggu di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pengasinan Depok.

Tabel 1. Karakteristik Wanita Usia Subur

Karakteristik	n	Persentase
Status gizi		
Underweight	5	16
Normal	10	34
Overweight/obesitas	15	50
Tingkat aktivitas fisik		
Cukup	4	13
Berat	26	87
Tingkat asupan energi		
Kurang	20	67
Cukup	7	23
Lebih	3	10
Tingkat asupan lemak		
Kurang	11	37
Cukup	5	17
Lebih	14	46
	Mean	SD
Rerata skor pengetahuan		
Pre test	8.03	1.52
Post test	9.67	0.54

Berdasarkan hasil analisis situasipada table 1, didapatkan bahwa terdapat 50% responden memiliki status gizi kegemukan dan obesitas. Obesitas dapat terjadi akibat asupan energi yang berlebih yang tidak diseimbangkan dengan aktivitas fisik yang cukup (Nurchahyo, 2015). Namun, berdasarkan hasil analisis situasi, didapatkan bahwa terdapat ketidaksesuaian data mengenai asupan energi, lemak, dan aktivitas fisik. Sebagian besar WUS di Pengasinan, Depok (87%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup hingga berat dan tidak ada yang memiliki kategori aktivitas fisik kurang. Data asupan menunjukkan 67% responden memiliki asupan energi yang kurang dan asuon lemak berlebih sebanyak 46%. Berdasarkan hasil survey *food frequency* wanita usia subur di Kota Depok, ditemukan bahwa sebanyak 38 dari 219 responden gemar konsumsi *fast food*, 57 dari 219 responden konsusmi 5 – 10 bungkus mie instan per minggu. Ditemukan bahwa rata – rata wanita di Kota Depok gemar konsusmi camilan bakso, batagor, dan martabak dengan frekuensi cukup sering serta sering konsumsi produk olahan seperti sosis, *nugget*, dan

makanan kaleng instan. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa wanita di daerah Pengasinan memiliki pola asupan yang tinggi dan pemilihan makanan yang tinggi kalori, lemak, natrium, dan gula. Konsumsi makanan kemasan tinggi gula dan garam dapat menyebabkan kegemukan dan obesitas (Diana et al., 2013).

Intervensi dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan WUS terkait pemilihan makan yang baik seperti menu gizi seimbang isi piringku, pembacaan label informasi gizi yang baik, serta meningkatkan kesadaran para responden terkait gaya hidup yang baik.

Dari evaluasi pengetahuan didapatkan rerata skor pre test adalah 8.03±1.52 SD sedangkan untuk post test sebesar 9.67±0.54 SD. Berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi ($p<0.05$).

Tabel 2. Uji beda rerata skor pre test dan post test

Test Statistics ^a	
	<i>Wilcoxon</i> <i>test</i>
Z	-3.923 ^b
P value	.000

Dapat disimpulkan juga bahwa terdapat pengaruh antara pemberian intervensi melalui kegiatan penyuluhan pada Wanita Usia Subur di wilayah UPTD Puskesmas Pengasinan Depok.

Kesimpulan dan saran

Sebanyak 50% wanita usia subur di wilayah UPTD Pengasinan, Depok dari 30 responden memiliki status gizi obesitas dengan aktivitas fisik yang baik dengan rentang normal – berat. Terdapat pengaruh dari pemberian intervensi edukasi cara membaca label informasi nilai gizi yang baik dilihat dari peningkatan skor rerata pre test dan post test. Dibutuhkan adanya pembinaan lanjutan kepada WUS terkait edukasi

pilihan pangan yang baik agar bisa menyediakan makanan yang sehat untuk lingkup keluarga.

Daftar Pustaka

- Anisya, V., Rodiani, & Graharti, R. (2019). Polycystic Ovary Syndrome : Risk of Infertility that Can be Prevented Through Weight Loss in Obese Women. *Medula*, 9(1), 267–275.
<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/2380>
- Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., & Hardinsyah, D. (2013). Faktor Risiko Kegemukan pada Wanita dewasa Indonesia (Risk Factors of Overweight among Indonesian Women). *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1), 1–8.
- Hillemeier, M. M., Weisman, C. S., Chuang, C., Downs, D. S., McCall-Hosenfeld, J., & Camacho, F. (2011). Transition to overweight or obesity among women of reproductive age. *Journal of Women's Health*, 20(5), 703–710.
<https://doi.org/10.1089/jwh.2010.2397>
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Risikedas Dalam Angka Provinsi Jawa Barat 2013*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)* (pp. 1–41). Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxzGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2017/11/Pedoman_Umum_Gentas_Gerakan_berantas_obesitas.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2018a). *Epidemi Obesitas*. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018b). *Riset Kesehatan Dasar (Risikedas) 2018*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Provinsi Jawa Barat, Risikedas 2018. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Nurchahyo, F. (2015). Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. *Medikora*, 1, 87–96.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4663>
- Nuttall, F. Q. (2015). Body mass index: Obesity, BMI, and health: A critical review. *Nutrition Today*, 50(3), 117–128.
<https://doi.org/10.1097/NT.000000000000092>
- Utami, P. S., Ani, L. S., Lubis, D. S., & Wirawan, D. N. (2020). Determinants of anemia in women of reproductive age in Indonesia: Secondary data analysis of the 2018 Indonesia Basic Health Research. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 8(2), 86.
<https://doi.org/10.15562/phpma.v8i2.301>
- Widiawati, D., & Komalasari, E. (2020). Gambaran Tingkat Kepatuhan Membaca Label Pangan pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Al Azhar Indonesia. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI*, 5(3), 151.
<https://doi.org/10.36722/sst.v5i3.378>