

PENGARUH PENDIDIKAN PRANIKAH DENGAN INSTAGRAM TERHADAP STATUS GIZI CALON PENGANTIN PEREMPUAN

¹Aprilia Rusvitasari, ¹Megayana Yessy Maretta, ¹Deny Eka Widyastuti
¹Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada
Surakarta, Indonesia
Email korespondensi: aprilia.rusvita@gmail.com

ABSTRAK

Terbatasnya akses kesehatan prakonsepsi disebabkan rendahnya pengetahuan mereka mengenai aspek tersebut. Upaya meningkatkan pengetahuan bisa diselenggarakan dengan memberikan informasi tentang kesehatan prakonsepsi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendidikan pranikah melalui Instagram terhadap status gizi calon pengantin.

Penelitian ini menerapkan metode pre-eksperimental melalui one group pretest-posttest design. Sampel penelitian terdiri dari 40 calon pengantin di Puskesmas Jaten II yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi secara teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dan Instagram. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Karakteristik responden sebagian besar berusia 20-35 tahun (87,4%), SMA (45,0%), dan pegawai swasta (40,0%). 2) Status gizi berdasarkan IMT sebelum pendidikan pranikah tergolong underweight (100%), namun setelah pendidikan pranikah mengalami peningkatan ke kondisi normal (75,0%). Status gizi berdasarkan kadar Hb sebelum pendidikan pranikah dikategorikan rendah (100%), tetapi meningkat menjadi normal (78,0%) setelah diberikan pendidikan pranikah. Terdapat pengaruh signifikan pendidikan pranikah melalui Instagram terhadap status gizi calon pengantin di Puskesmas Jaten II ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa pendidikan pranikah melalui Instagram mempengaruhi status gizi calon pengantin berdasarkan indeks massa tubuh dan kadar Hb.

Kata kunci: Pendidikan Pranikah, Instagram, Status Gizi, Calon Pengantin

THE EFFECT OF PRE-MATRICAL EDUCATION WITH INSTAGRAM ON THE NUTRITIONAL STATUS OF PROSPECTIVE BRIDES

ABSTRACT

Limited access to preconception health is due to their low knowledge of this aspect. Efforts to improve knowledge can be carried out by providing information about preconception health. This study aims to analyze the effect of premarital education through Instagram on the nutritional status of prospective brides and grooms.

This study applies a pre-experimental method through a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 40 prospective brides and grooms

at the Jaten II Health Center who met the inclusion and exclusion criteria using the total sampling technique. The research instruments were questionnaires and Instagram. Data analysis was carried out univariately and bivariately, with bivariate analysis using the Wilcoxon test.

The results showed that: 1) The characteristics of the respondents were mostly aged 20-35 years (87.4%), high school (45.0%), and private employees (40.0%). 2) Nutritional status based on BMI before premarital education was classified as underweight (100%), but after premarital education it increased to normal conditions (75.0%). Nutritional status based on Hb levels before premarital education was categorized as low (100%), but increased to normal (78.0%) after being given premarital education. There was a significant effect of premarital education through Instagram on the nutritional status of prospective brides and grooms at Jaten II Health Center (p -value $0.000 < 0.05$). The conclusion of this study is that premarital education through Instagram affects the nutritional status of prospective brides and grooms based on body mass index and Hb levels.

Keywords: *Premarital Education, Instagram, Nutritional Status, Prospective Brides and Grooms.*

PENDAHULUAN

Calon pengantin merupakan pria dan wanita yang akan segera menikah untuk membangun keluarga melalui jalur pernikahan. Sebagai pribadi yang segera memasuki masa pernikahan, calon pengantin membutuhkan tambahan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi agar dapat merencanakan kehamilan dengan baik. Hal ini bertujuan mereka dapat memiliki keturunan yang sehat serta memastikan keselamatan ibu saat melahirkan (1).

Kehamilan pertama merupakan fase transisi bagi seorang perempuan sebelum memiliki anak, sehingga persiapan pengetahuan dan kesehatan sangat diperlukan. Kurangnya persiapan dalam aspek ini dapat menimbulkan kebingungan, kecemasan, serta tantangan dalam menjalani peran sebagai ibu. Calon

pengantin menjadi kelompok sasaran strategis dalam meningkatkan kesehatan sebelum kehamilan. Oleh karena itu, calon pengantin seharusnya mempersiapkan kondisi reproduksi, sehingga kondisi kesehatan terbaik dapat dicapai agar mampu menciptakan generasi penerus dengan kualitas terbaik (1). Pengetahuan yang komprehensif mengenai prakonsepsi dapat meningkatkan pemahaman serta kesadaran calon pengantin, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesehatan ibu dan bayi yang akan dilahirkan (2).

Pemahaman yang baik mengenai perawatan prakonsepsi diharapkan dapat mendorong perilaku perawatan prakonsepsi yang lebih baik. Perilaku ini juga berkontribusi pada status gizi calon pengantin. Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2018), terdapat 27,2% WUS yang tidak

hamil menderita anemia, sementara 48,9% WUS hamil juga mengalami anemia. Selain itu, 14,5% WUS tidak hamil mengalami kekurangan energi kronis/KEK (kondisi ketika seseorang mengalami kekurangan asupan makanan dalam jangka waktu yang lama), sedangkan 17,3% ibu hamil juga mengalami kondisi serupa. Data ini menunjukkan bahwa status kesehatan prakonsepsi di Indonesia masih memerlukan perhatian lebih lanjut (3).

Prakonsepsi merupakan periode sebelum terjadinya kehamilan. Perempuan pada masa prakonsepsi dianggap individu yang telah siap untuk melahirkan generasi berikutnya. Kebutuhan gizi dalam tahap ini berbeda dengan fase kehidupan lainnya, seperti masa anak-anak, remaja, atau lanjut usia. Peningkatan kesehatan prakonsepsi dapat mengoptimalkan perbaikan kesehatan reproduksi serta menurunkan potensi pembiayaan yang besar akibat buruknya kesehatan reproduksi. Prakonsepsi adalah unsur primer dalam pelayanan kesehatan bagi WUS (4).

Kesehatan prakonsepsi memiliki peran penting dalam upaya pencegahan dan perawatan kesehatan primer. Tidak hanya diperuntukkan bagi wanita yang telah menikah, tetapi juga perempuan yang belum menikah. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan prakonsepsi adalah melalui skrining prakonsepsi, yang memiliki manfaat besar dalam menjaga kesehatan ibu dan anak. Tujuan skrining untuk memastikan bahwa calon pengantin memiliki kesehatan fisik dan emosional yang prima sebelum memasuki kehamilan. Namun, pada kenyataannya, program

kesehatan prakonsepsi masih kurang dimanfaatkan karena keterbatasan informasi dan akses yang dimiliki oleh wanita usia subur (5).

Salah satu penyebab rendahnya akses terhadap kesehatan prakonsepsi adalah kurangnya pengetahuan wanita mengenai pentingnya tahap ini. Tingkat pendidikan berperan besar dalam meningkatkan pemahaman individu terhadap suatu informasi. Semakin baik pendidikan, semakin luas wawasan dan pengalamannya, sehingga memudahkan dalam memperoleh informasi kesehatan yang relevan. Informasi yang diperoleh baik melalui pendidikan formal maupun informal dapat memberikan dampak langsung dalam meningkatkan pemahaman seseorang (6).

Selain itu, keterlibatan laki-laki dalam peningkatan kesehatan prakonsepsi masih rendah. Beberapa penelitian di Indonesia lebih banyak melibatkan calon pengantin perempuan dibandingkan laki-laki. Berdasarkan penelitian sebelumnya, tingkat pengetahuan calon pengantin laki-laki mengenai kesehatan prakonsepsi lebih rendah dibandingkan calon pengantin perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih memahami aspek-aspek yang perlu dipersiapkan sebelum kehamilan (7).

Meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan informasi mengenai kesehatan prakonsepsi, karena banyak wanita usia subur yang belum memahami pentingnya kondisi sebelum konsepsi. Hal ini menyebabkan calon ibu lebih fokus pada persiapan kehamilan dan persalinan saja. Kurangnya pemahaman mengenai kesehatan

prakonsepsi disebabkan oleh belum optimalnya penyebaran informasi terkait hal tersebut. Dalam hal ini, peran bidan sangat penting dalam memberikan edukasi mengenai kesehatan prakonsepsi, termasuk pengkajian faktor risiko, promosi kesehatan, intervensi klinis, serta dukungan psikososial. Bidan juga berperan dalam memberikan saran mengenai perawatan sebelum kehamilan dan merujuk calon ibu ke tenaga medis yang lebih kompeten jika diperlukan. Dengan peran bidan yang optimal, diharapkan kehamilan yang sehat dapat terwujud (8).

Pendidikan pranikah bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran diri dalam mempersiapkan prakonsepsi yang sehat serta mencegah masalah gizi dan gangguan kesehatan selama kehamilan. Bagi calon pengantin, pendidikan ini memiliki peran penting dalam memberikan bekal, terutama terkait kesehatan prakonsepsi. Dengan pemahaman yang memadai, calon pengantin dapat menjalani pernikahan dengan lebih sehat dan aman. Oleh karena itu, mereka perlu dibekali pengetahuan yang cukup tentang kesehatan prakonsepsi dan gizi agar kesehatannya tetap terjaga dan siap menjalani peran sebagai orang tua (9).

Pendidikan pranikah dapat berjalan secara optimal jika didukung oleh media yang tepat. Salah satu media yang dapat dimanfaatkan dalam pendidikan pranikah adalah Instagram. Penggunaan Instagram sebagai media sosial dapat memperluas akses masyarakat terhadap informasi kesehatan serta mendorong perubahan perilaku yang lebih positif. Dengan

demikian, Instagram dapat berperan sebagai pelengkap dan pendukung pendidikan kesehatan yang selama ini masih bersifat konvensional. Pemanfaatan Instagram dalam pendidikan kesehatan dapat dilakukan melalui berbagai fitur, seperti unggahan konten, siaran langsung, dan kampanye media sosial. Dengan fitur-fitur tersebut, Instagram dapat menjadi sarana edukasi kesehatan yang menarik dan efektif (10).

Pemanfaatan media sosial Instagram membuka peluang untuk terus berinteraksi dengan masyarakat serta menarik minat audiens yang lebih luas. Strategi ini menunjukkan bahwa adopsi teknologi dan pemanfaatan platform media sosial dapat menjadi faktor kunci dalam mempertahankan eksistensi, memperluas jaringan, dan meningkatkan kualitas pendidikan kesehatan. Instagram sebagai media edukasi kesehatan tidak hanya efektif dalam meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendorong interaksi aktif melalui fitur tanya jawab. Fitur ini memperkuat penyebaran informasi serta berkontribusi terhadap perubahan sikap yang lebih positif dalam pendidikan kesehatan (11).

Menurut penelitian (12), media sosial memiliki peran besar dalam penyebaran informasi kesehatan kepada masyarakat. Dalam konteks pendidikan pranikah, Instagram dapat menjadi platform yang efektif untuk memberikan informasi mengenai pentingnya menjaga status gizi bagi pasangan usia subur. Hal ini sejalan dengan temuan (13), yang menyatakan bahwa edukasi gizi sebelum kehamilan dapat meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Namun, perlu disadari bahwa

tidak semua informasi di media sosial, termasuk Instagram, dapat dipercaya sepenuhnya. Terdapat banyak konten tidak akurat yang dapat membingungkan masyarakat dalam memahami informasi kesehatan. Oleh karena itu, edukasi pranikah melalui media sosial perlu dirancang dengan baik dan didukung oleh sumber informasi yang valid.

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Jaten II Kabupaten Karanganyar pada Juli 2024 menunjukkan bahwa rata-rata pasangan yang mendaftarkan pernikahan adalah 15–20 pasangan per bulan, dengan rentang usia 21–28 tahun. Dari 10 calon pengantin perempuan yang diperiksa, sekitar 60% mengalami KEK dan anemia, serta belum mendapatkan pendidikan pranikah terkait status gizi. Dari 15 orang yang melakukan pemeriksaan LILA dan Hb, 55% mengalami KEK dan anemia. Berdasarkan latar belakang ini, penelitian selanjutnya berfokus pada "Pengaruh Pendidikan Pranikah dengan Media Instagram terhadap Status Gizi Calon Pengantin Perempuan di Puskesmas Jaten II Kabupaten Karanganyar."

METODE

Penelitian ini menerapkan metode pre-eksperimental melalui one group pretest-posttest design. Desain penelitian ini dipilih karena tidak ada kelompok kontrol yang bisa dibandingkan dalam penelitian ini, dan tujuan utamanya adalah untuk mengukur perubahan yang terjadi setelah perlakuan pada kelompok yang sama. Sampel penelitian terdiri dari 40 calon pengantin di Puskesmas Jaten II

yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi secara teknik total sampling. Kriteria inklusi meliputi responden merupakan calon pengantin perempuan di wilayah kerja Puskesmas Jaten II Kabupaten Karanganyar; pasangan calon pengantin perempuan yang bersedia menjadi responden; dan dapat membaca dan menulis. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi calon pengantin perempuan yang tidak mengikuti penelitian sampai selesai; dan calon pengantin perempuan dengan keterbatasan fisik. Instrumen penelitian berupa kuesioner, alat ukur tinggi badan, berat badan, kadar Hb dan Instagram. Kuesioner status gizi berisi hasil pengukuran terhadap BB, TB, IMT, Hb. Kuesioner status gizi calon pengantin perempuan tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena hanya berfungsi lembar dokumentasi dan observasi hasil pengukuran. Alat-alat yang digunakan telah diukur uji validitas dan reliabilitas dengan hasil kalibrasi alat oleh PT Harya Harja Santosa. Instragram sebagai media pendidikan pranikah dimanfaatkan untuk memberikan informasi status gizi calon pengantin berupa tulisan, gambar, dan video yang berdurasi ± 3 menit yang berisikan tentang bagaimana agar BB calon pengantin normal dan bagaimana agar kadar Hb calon pengantin tetap normal. Calon pengantin dapat berinteraksi menggunakan platform Instagram dengan peneliti agar terjadi komunikasi dua arah sehingga masalah yang dihadapi calon pengantin dapat tertasi. Pengumpulan data melalui kuesioner status gizi diisi oleh peneliti yang diperoleh dari hasil pemeriksaan TB,

BB, dan kadar Hb di Puskesmas Jaten II Kabupaten Karanganyar. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 40 responden calon pengantin yang melakukan pemeriksaan pranikah di Puskesmas Jaten II. Pada Tabel 1 menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan, secara lengkap, dan pada tabel 1 ditunjukkan bahwa mayoritas responden adalah berusia 21-34 tahun yaitu 35 orang (87,4%), SMA 18 orang (45,0%), dan karyawan swasta 16 orang (40,0%).

IMT Sebelum dan Sesudah Pendidikan Pranikah

Status gizi dalam diukur dari indeks masa tubuh (IMT) calon pengantin. Hasil analisis IMT calon pengantin sebelum dan sesudah dilaksanakan edukasi pranikah dengan media instagram disajikan pada tabel 2.

Tabel 1 Karakteristik Responden (n = 40)

No	Karakteristik	Frekuensi	
		n	%
Usia			
1	< 20 tahun	5	12,5%
2	21 – 34 tahun	35	87,5%
3	> 35 tahun	0	0,0%
Pendidikan			
1	SMA	18	45,0%
2	D3	7	17,5%
3	S1	15	37,5%
Pekerjaan			
1	Karyawan Swasta	16	40,0%
2	Wiraswasta	7	17,5%
3	Perawat	4	10,0%
4	Guru	8	20,0%
5	Apoteker	3	7,5%
6	Fisioterapi	2	5,0%

Tabel 2 Indeks Massa Tubuh Sebelum dan Sesudah Pendidikan Pranikah

IMT	Sebelum		Setelah	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Underweight	40	100,0%	10	25,0%
Normal	0	0,0%	30	75,0%
Overweight	0	0,0%	0	0,0%
Jumlah	40	100%	40	100%

Tabel 2 menyajikan data bahwa sebelum diberikan pendidikan pranikah, seluruh responden memiliki IMT dalam kategori underweight, yakni 40 orang (100%). Namun, setelah mengikuti pendidikan pranikah, mayoritas calon pengantin mengalami peningkatan status gizi, dengan 30 orang (75,0%) mencapai kategori IMT normal.

Kadar Hb Sebelum dan Sesudah Pendidikan Pranikah

Status gizi calon pengantin juga dapat dilihat dari kadar Hb pada calon pengantin. Kadar Hb diukur secara langsung pada saat penelitian di Puskesmas Jaten II. Hasil pengukuran kadar Hb sebelum dan sesudah dilaksanakan edukasi pranikah dengan

media instagram ditunjukkan pada tabel 3.

Tabel 3 Kadar Hb Sebelum dan Sesudah Pendidikan Pranikah

Kadar Hb	Sebelum		Setelah	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Rendah	40	100,0%	6	15,0%
Normal	0	0,0%	34	85,0%
Jumlah	40	100%	40	100%

Tabel 3 menyajikan sebelum pendidikan pranikah, seluruh calon pengantin memiliki kadar Hb dalam kondisi rendah sebanyak 40 orang (100%). Setelah pendidikan pranikah dilaksanakan, mayoritas calon pengantin mengalami peningkatan kadar Hb, dengan 34 orang (78,0%) berada dalam kategori normal.

Pengaruh Pendidikan Pranikah terhadap IMT Calon Pengantin

Hasil analisis data pengaruh pendidikan pranikah dengan instagram terhadap IMT calon pengantin di Puskesmas Jaten II disajikan dalam tabel 4.

Tabel 4 Pengaruh Pendidikan Pranikah terhadap IMT

IMT	Rata- rata	Kategori	Peningkatan Rata-rata	<i>p value</i>
Sebelum	17,3	Underweight	1,6	0,000
Sesudah	18,9	Normal		

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata IMT sebelum diberikan pendidikan pranikah adalah 17,3 (underweight), dan setelah pendidikan pranikah meningkat menjadi 18,9 (normal). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan pranikah melalui media sosial Instagram berkontribusi dalam meningkatkan indeks massa tubuh (IMT) calon pengantin di Puskesmas Jaten II Kabupaten Karanganyar. Berdasarkan analisis menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, yang secara statistik

menunjukkan adanya pengaruh pendidikan pranikah dengan media sosial Instagram terhadap status gizi (indeks massa tubuh) calon pengantin perempuan di Puskesmas Jaten II Kabupaten Karanganyar.

Pengaruh Pendidikan Pranikah terhadap Kadar Hb Calon Pengantin

Hasil analisis data pengaruh pendidikan pranikah dengan instagram terhadap kadar Hb calon pengantin di Puskesmas Jaten 2 disajikan dalam tabel 5.

Tabel 5 Pengaruh Pendidikan Pranikah terhadap Kadar Hb Calon Pengantin

Kadar Hb	Rata-rata	Kategori	Peningkatan Rata-rata	<i>p value</i>
Sebelum	10,6	Rendah	1,8	0,000
Sesudah	12,3	Normal		

Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai rata-rata kadar Hb sebelum pendidikan pranikah adalah 10,6 (rendah), dan

setelah pelaksanaan pendidikan pranikah meningkat menjadi 12,3 (normal). Hal ini menunjukkan bahwa

pendidikan pranikah dengan media sosial Instagram berkontribusi dalam meningkatkan kadar Hb calon pengantin di Puskesmas Jaten II Kabupaten Karanganyar. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, yang secara statistik menunjukkan adanya pengaruh pendidikan pranikah dengan media sosial Instagram terhadap status gizi (kadar Hb) calon pengantin perempuan di Puskesmas Jaten II Kabupaten Karanganyar.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berdasarkan usia berada dalam rentang 21-34 tahun, dengan jumlah 35 orang (87,4%). Pada usia ini, calon pengantin wanita dianggap siap dalam mempersiapkan kehamilan. WHO pada tahun 2020 menyatakan bahwa puncak kesuburan wanita terjadi pada usia 20-30 tahun, sehingga usia tersebut dianggap optimal untuk reproduksi. Pembatasan usia ini bertujuan untuk melindungi kesehatan calon pengantin muda. Selain itu, usia juga berpengaruh terhadap tingkat pemahaman dan kematangan calon pengantin dalam mengambil keputusan terbaik bagi dirinya. Hal ini menjadi langkah pencegahan terhadap kemungkinan komplikasi kehamilan. Kehamilan pada usia yang terlalu muda berisiko tinggi karena organ reproduksi belum berkembang sempurna, sehingga fungsinya belum optimal (13).

Berdasarkan tingkat pendidikan, responden terbanyak adalah calon pengantin dengan pendidikan SMA

sebanyak 18 orang (45,0%). Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan dan kesiapan seseorang dalam memasuki pernikahan. Wawasan yang luas dapat meningkatkan kualitas kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi. Pengetahuan ini dapat diperoleh melalui buku atau media sosial, sehingga dapat mendorong perubahan sikap ke arah pola hidup yang lebih sehat (13). Pendidikan yang baik meningkatkan pemahaman terhadap informasi kesehatan, termasuk gizi seimbang, yang penting untuk membangun keluarga yang sehat dan berkualitas (14).

Dari segi pekerjaan, responden terbanyak adalah calon pengantin yang bekerja sebagai karyawan swasta, yaitu sebanyak 16 orang (40,0%). Pekerjaan berkaitan erat dengan kondisi ekonomi keluarga, yang berpengaruh terhadap kemampuan memenuhi kebutuhan gizi. Faktor sosial ekonomi seperti pendidikan, pekerjaan, budaya, dan pendapatan keluarga turut menentukan status gizi. Kesejahteraan ekonomi yang baik mempermudah pemenuhan kebutuhan dasar, termasuk asupan gizi yang memadai (8).

Perbedaan IMT Sebelum dan Sesudah Pendidikan Pranikah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mengikuti pendidikan pranikah, seluruh responden memiliki status gizi *underweight* (40 orang, 100%). Setelah pendidikan pranikah, mayoritas mengalami peningkatan IMT ke kategori normal (30 orang, 75,0%). Status gizi sangat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi. Indeks

Massa Tubuh (IMT) yang normal menunjukkan kesiapan calon pengantin wanita dalam menghadapi kehamilan (15). IMT juga mencerminkan keseimbangan asupan gizi yang mempengaruhi kesehatan individu (8). Namun, masih ditemukan anemia pada beberapa responden dengan IMT rendah, berlebih, maupun obesitas, yang dapat disebabkan oleh faktor usia, genetika, pola makan, dan aktivitas fisik (16).

Menurut Kemenkes RI dan WHO, status gizi ditentukan oleh keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan nutrisi tubuh. Gizi yang tidak seimbang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi wanita, termasuk siklus menstruasi dan kehamilan. IMT dapat digunakan sebagai alat sederhana dalam pemantauan status gizi (17).

Perbedaan Kadar Hb Sebelum dan Sesudah Pendidikan Pranikah

Sebelum mengikuti pendidikan pranikah, seluruh responden memiliki kadar hemoglobin (Hb) rendah (40 orang, 100%). Setelah pendidikan pranikah, sebagian besar mengalami peningkatan kadar Hb ke level normal (34 orang, 78,0%). Kadar Hb mencerminkan kesejahteraan fisik calon pengantin, yang sangat berpengaruh dalam mempersiapkan kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan (18). Wanita usia subur rentan terhadap anemia akibat kehilangan darah selama menstruasi, yang dapat diperparah oleh asupan gizi yang kurang seimbang (Seliawati, et al, 2023). Oleh karena itu, optimalisasi status gizi sebelum pernikahan sangat diperlukan untuk mendukung

kesehatan ibu dan janin (19).

Pengaruh Pendidikan Pranikah terhadap IMT

Rata-rata IMT sebelum pendidikan pranikah adalah 17,3 (underweight) dan meningkat menjadi 18,9 (normal) setelah pendidikan pranikah. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari pendidikan pranikah terhadap IMT calon pengantin perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (9) dalam jurnal "The Role of Social Media in Health Education" yang menunjukkan bahwa media sosial berperan penting dalam penyebaran informasi kesehatan.

Pendidikan pranikah melalui Instagram dapat meningkatkan pemahaman calon pengantin tentang gizi, yang berdampak pada perbaikan pola makan dan status gizi (7). Konsumsi makanan bergizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, sayuran, buah, dan cairan sangat penting untuk memastikan kesehatan calon pengantin (13).

Pengaruh Pendidikan Pranikah terhadap Kadar Hb

Sebelum mengikuti pendidikan pranikah, rata-rata kadar Hb calon pengantin adalah 10,6 (rendah), yang kemudian meningkat menjadi 12,3 (normal) setelah pendidikan pranikah. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan bahwa pendidikan pranikah melalui Instagram berpengaruh signifikan terhadap kadar Hb calon pengantin. Pendidikan gizi sebelum kehamilan sangat penting untuk

meningkatkan kesehatan ibu dan janin (13).

Pendidikan pranikah meningkatkan kesadaran calon pengantin dalam menjaga pola makan seimbang guna menghindari anemia. Status gizi yang baik berkorelasi dengan kadar hemoglobin, sehingga penting bagi calon pengantin untuk memenuhi kebutuhan zat besi melalui konsumsi makanan bergizi dan suplemen yang dianjurkan (20).

Keterbatasan Penelitian

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pendidikan pranikah melalui Instagram terhadap peningkatan status gizi calon pengantin, namun penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang harus dipertimbangkan dalam interpretasi hasil, diantaranya adalah:

1. Desain penelitian pre-eksperimental
Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan *one-group pretest-posttest*. Hal ini berarti tidak ada kelompok kontrol yang digunakan, sehingga tidak dapat disimpulkan bahwa perubahan yang terjadi sepenuhnya disebabkan oleh pendidikan pranikah melalui Instagram. Ada kemungkinan faktor lain yang tidak terkontrol dalam penelitian ini yang mempengaruhi hasil. Sebagai contoh, faktor eksternal seperti pola makan yang diperbaiki atau perubahan gaya hidup lainnya mungkin berperan dalam perubahan status gizi calon pengantin.
2. Tidak dilakukan pengujian multivariat

Penelitian ini tidak melibatkan analisis multivariat yang dapat mengontrol variabel-variabel lain yang mungkin mempengaruhi status gizi, seperti faktor usia, tingkat pendidikan, atau kondisi kesehatan lainnya. Tanpa pengujian multivariat, sulit untuk mengidentifikasi apakah faktor-faktor lain yang tidak dikendalikan turut memengaruhi perubahan yang diamati pada status gizi.

3. Interpretasi hasil yang berpotensi bias

Berdasarkan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai $p < 0,05$, ditemukan pengaruh signifikan dari pendidikan pranikah terhadap status gizi (IMT dan kadar Hb). Namun, karena tidak ada kelompok pembandingan (kontrol), interpretasi hasil harus dilakukan dengan hati-hati. Pembaca dapat berasumsi bahwa hanya pendidikan pranikah melalui Instagram yang memengaruhi outcome ini, padahal ada banyak faktor lain yang mungkin turut berperan, seperti pola makan sebelumnya, tingkat stres, atau faktor sosial-ekonomi yang tidak terkontrol.

4. *Generalizabilitas* hasil

Sampel penelitian hanya terdiri dari 40 calon pengantin di Puskesmas Jaten 2, yang jumlahnya relatif kecil dan terbatas pada satu lokasi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasi untuk populasi yang lebih luas tanpa penelitian lebih lanjut yang melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam.

5. Pengaruh media sosial yang tidak diuji secara terpisah

Penelitian ini tidak memisahkan pengaruh Instagram sebagai media pendidikan dengan faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap perubahan status gizi.

SIMPULAN

1. Karakteristik responden sebagian besar berusia 20-35 tahun (87,4%), SMA (45,0%), dan pegawai swasta (40,0%).
2. Status gizi berdasarkan IMT sebelum pendidikan pranikah tergolong underweight (100%),

namun setelah pendidikan pranikah mengalami peningkatan ke kondisi normal (75,0%).

3. Status gizi berdasarkan kadar Hb sebelum pendidikan pranikah dikategorikan rendah (100%), tetapi meningkat menjadi normal (78,0%) setelah diberikan pendidikan pranikah.
4. Terdapat pengaruh signifikan pendidikan pranikah melalui Instagram terhadap status gizi calon pengantin di Puskesmas Jaten II ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. *Dak Fisik Bidang Kesehatan Dalam Mendukung Target Penurunan Angka Kematian Ibu Dan Anak*. Angewandte Chemie International Edition: 2019. 6(11). 951–952. 3 (2): 1. <https://berkas.dpr.go.id/puskajianggaran/analisis-apbn/public-file/analisisapbn-public-62.pdf>
2. Ayele, A. D., Belay, H. G., Kassa, B. G., & Worke, M. D. Knowledge and utilisation of preconception care and associated factors among women in Ethiopia: systematic review and meta-analysis. *Reproductive Health*; 2021. 18(78). 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01132-9>
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kementerian RI; 2018.
4. Dieny, Fillah Fithra, et.al. Kualitas Diet, Kurang Energi Kronis (KEK), Dan Anemia Pada Pengantin Wanita Di Kabupaten Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia*; 2020. 8 (1): 1. <https://doi.org/10.14710/jgi.8.1.1-10>
5. Pranata, S., dan Sadewo F.S. “Kejadian keguguran, kehamilan tidak direncanakan dan pengguguran di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*; 2018. 15(2)
6. Notoatmodjo, S. *Pengantar pendidikan dan perilaku kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset; 2018
7. Agustina SA, Barokah L, Zolekhah D. Description of Premarital Health Status In Pregnancy Preparation. *Midwifery Nurs Res J*; 2022;4(1):17–22.
8. Seliawati, L; Sugijati; Yulindahwati, A. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Lengan Atas dengan Kejadian Anemia pada Calon Pengantin di Puskesmas Singosari Kabupaten Malang. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*; 2023. Volume 3 Nomor 4 Tahun 2023 Page 2473-2482
9. Smith, R. L. Barriers to Digital Health Education in Low-Income Populations: Insights and Interventions. *Global Health Education Review*; 2022. 15(2), 135-148.
10. Handayani, Y dan Handayani, R. Status Gizi Calon Pengantin Wanita. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*; 2023. Vol. 10, No. 1, Februari 2023: 62-68
11. Mahmudah, A; Masrikhiyah, R; dan Rahmawati, YD. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Asupan Makanan Dengan Kejadian

- Kek Pada Calon Pengantin Di Wilayah Kerja KUA Tarub. Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK); 2022. Vol.4, No.01, pp. 27-35.
12. Sundari, R; dan Hamam, HSN. Hubungan Status Gizi Pada Calon Pengantin (Catin) Dengan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Sedayu Bantul Yogyakarta. Jurnal Kebidanan Nasional; 2020. Vol 6 No. 2. 274–282
 13. Fachruddin, I. I., Nurzamsuciati, & Mutiara. Pengukuran Indeks Massa Tubuh Pada Wanita Usia Subur. PIRAMIDA: Jurnal Pengabdian Masyarakat; 2023. 2, 6–10
 14. Yulivantina EV, Mufdlilah M, Kurniawati HF. Pelaksanaan Skrining Prakonsepsi pada Calon Pengantin Perempuan. Jurnal Kesehatan Reproduksi; 2021. 8(1):47
 15. Sukmayenti, & Sholihat, A. Gambaran tingkat pengetahuan, sikap, dan kesiapan calon pengantin wanita dalam upaya pencegahan stunting di KUA Kuranji Kota Padang. Scientific Journal; 2022. 1(5), 376-82.
 16. Wantini, NA; Maydianasari, L; dan Ngaisyah, RD. Permasalahan Status Gizi Calon Pengantin Wanita. Jurnal Kesehatan Global; 2024. Vol.7, No.2, Mei 2024 : 97-105.
 17. Krisdayani, DN; Agustina; dan Hanifah, L.. Hubungan Pola Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Sosial Budaya Dengan Status Gizi Calon Pengantin. Journal of The Indonesian Nutrition Association; 2023. 46(1):11-22