

**PERBANDINGAN KEBERAGAMAN MAKANAN BERDASARKAN
MINIMUM DIETARY DIVERSITY FOR WOMEN (MDDW)
BAGI KESEHATAN REPRODUKSI WANITA**

Yessy Syahradesi T.¹, Fika Lestari², Yusraini³
Universitas Nurul Hasanah Kutacane^{1,2,3}
yessysyahradesi1@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbandingan keberagaman makanan berdasarkan *Minimum Dietary Diversity for Women (MDDW)* bagi kesehatan reproduksi wanita. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaannya keberagaman makanan pada wanita usia subur di Kota Kutacane dan Desa Lawe Loning Aman Kabupaten Aceh Tenggara. Simpulan, wanita usia subur di Kota Kutacane mengkonsumsi makanan yang beragam lebih dari 5 kelompok makanan dibandingkan dengan wanita usia subur di Desa Lawe Loning Aman kurang beragam dalam mencapai asupan makanan minimum. Oleh karena itu, diharapkan tenaga kesehatan memberikan edukasi terkait keberagaman makanan dalam mewujudkan kesehatan reproduksi wanita.

Kata Kunci : Keberagaman Makanan, Kesehatan Reproduksi, Wanita

ABSTRACT

This study aims to analyze the comparison of food diversity based on the Minimum Dietary Diversity for Women (MDDW) for women's reproductive health. The method used is quantitative with a cross-sectional study approach. The results showed differences in food diversity among women of childbearing age in Kutacane City and Lawe Loning Aman Village, Southeast Aceh District. In conclusion, women of childbearing age in Kutacane City consume a variety of foods from more than five food groups compared to women of childbearing age in Lawe Loning Aman Village, who are less diverse in achieving minimum food intake. Therefore, it is hoped that health workers will provide education regarding food diversity in realizing women's reproductive health.

Keywords: Diversity of Food, Reproductive Health, Women

PENDAHULUAN

Keberagaman makanan memainkan peran penting dalam kesehatan reproduksi wanita. Verger et al., (2021) keberagaman makanan mencerminkan kecukupan gizi dan mendeskripsikan komponen makanan yang menunjang kesehatan. Lakoma et al., (2023), konsumsi makanan yang beragam dengan komposisi seimbang (kaya antioksidan, protein

nabati, lemak, serat, omega-3, vitamin dan mineral) sangat efektif dalam meningkatkan kesuburan. Ma et al., (2022) keberagaman makanan termasuk makronutrien dan mikronutrien berpotensi meningkatkan kesehatan reproduksi manusia khususnya wanita. Keberagaman makanan sangat bermanfaat dalam mendukung bagi kesehatan reproduksi wanita.

Wanita yang mengkonsumsi makanan yang beragam berdampak positif bagi dirinya. Studi mengidentifikasi Duvenage et al., (2022) ada tujuh kelompok makanan yang beragam berkontribusi mendukung kualitas diet yang baik bagi wanita. Menurut Fabozzi et al., (2022) keberagaman makanan dapat memenuhi pola diet dan kebutuhan nutrisi yang optimal dalam pencegahan infertilitas (kemandulan). Keberagaman makanan bermanfaat meningkatkan status gizi dan kesehatan reproduksi wanita (Badiane et al., 2021). Keberagaman makanan harus dipenuhi oleh wanita dalam mewujudkan kesehatan reproduksi, namun pemenuhan asupan makanan minimum masih rendah pada wanita.

Keberagaman makanan pada wanita belum tercapai optimal. Ada 84,7% wanita memiliki keberagaman makanan yang tidak memadai dengan rata-rata skor keragaman makanan 3,8 sehingga menstimulus terjadinya anemia (Wiafe et al., 2023). Menurut Kebede et al., (2022) wanita dengan keberagaman makanan yang tidak adekuat berdampak pada kesehatan reproduksi yang beresiko melahirkan bayi stunting. Studi Mayimbo et al., (2020) keragaman makanan paling rendah pada wanita usia rata-rata 27 tahun sekitar 44% yang memprediksikan status malnutrisi. Prevalensi keberagaman makanan yang tidak tercapai pada wanita masih tinggi. Oleh karena itu, penilaian keberagaman makanan pada wanita harus dapat diidentifikasi guna menstimulus pemenuhan variasi asupan makanan minimum.

Keberagaman makanan dihitung berdasarkan sepuluh kelompok makanan dengan batasan asupan paling sedikit lima kelompok makanan dalam 24 jam (Gómez et al., 2020). Menurut Food and Agriculture Organization (FAO) (2021) penilaian keberagaman makanan pada wanita berdasarkan *Minimum Dietary Diversity for Women (MDDW)* dengan mengklasifikasi 10 (sepuluh) kelompok makanan meliputi 1) biji-bijian, akar-umbi putih dan pisang raja; 2) kacang-kacangan (buncis, kacang polong); 3) kacang-kacangan dan biji-bijian; 4) susu dan produk susu; 5) daging, unggas dan ikan; 6) telur; 7) sayuran berdaun hijau tua; 8) buah-buahan kaya vitamin A dan sayuran; 9) sayuran; dan 10) buah-buahan. Diop et al., (2021), MDDW sangat direkomendasikan sebagai standar dalam menganalisis keberagaman makanan pada wanita usia subur.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1 Februari 2023 terhadap 20 wanita usia subur (10 wanita usia subur di Kota Kutacane dan 10 wanita di Desa Lawe Loning Aman) Kabupaten Aceh Tenggara didapatkan bahwa 8 wanita selalu makan nasi dengan lauk berupa ikan, daging, telur dan sayuran namun jarang mengkonsumsi buah-buahan dan susu; 7 wanita sering makan nasi dengan lauk ikan, telur, tempe dan sangat jarang mengkonsumsi sayur, buah-buahan dan daging; selanjutnya 5 wanita sangat menyukai makan nasi dengan ikan asin, telur dan sayur serta buah-buahan bila ada. Menurut keterangan Kepala Desa Lawe Loning Aman, mayoritas masyarakat desa bekerja sebagai petani dan mengandalkan hasil pertanian untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa adanya masalah dalam pemenuhan keberagaman makanan pada wanita yang berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi.

Kesehatan reproduksi wanita dapat diwujudkan melalui makan makanan yang beragam sesuai nutrisi kebutuhan. Keberagaman makanan sangat penting dalam menunjang kecukupan nutrisi pada wanita usia subur dengan mengkonsumsi minimal 5 kelompok makanan. Penilaian

keberagaman makanan melalui MDDW dapat menentukan alternatif tindakan yang tepat. Oleh karena peneliti tertarik melakukan penelitian tentang perbandingan keberagaman makanan berdasarkan *Minimum Dietary Diversity for Women (MDDW)* bagi kesehatan reproduksi wanita di Kota Kutacane dan Desa Lawe Loning Aman Kabupaten Aceh Tenggara. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan Nkoko et al., (2023) dalam mengidentifikasi determinan keberagaman makanan wanita usia reproduksi dan balita pada rumah tangga petani.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Selanjutnya melakukan uji beda *independent sample t-test* untuk mengidentifikasi perbedaan keberagaman makanan bagi kesehatan reproduksi wanita di Kota Kutacane dan Desa Lawe Loning Aman Kabupaten Aceh Tenggara. Penelitian ini telah dilaksanakan selama 5 (lima) bulan yaitu Februari sampai Juni 2023.

Adapun populasi dalam penelitian yaitu semua wanita usia subur yang berjumlah 614 orang yang terdiri dari 324 wanita berasal Kota Kutacane dan 290 wanita dari Desa Lawe Loning Aman Kabupaten Aceh Tenggara. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi meliputi bersedia menjadi responden penelitian, usia 15-49 tahun dan kooperatif selama pelaksanaan penelitian.

Instrument pengukuran keberagaman diet menggunakan kuesioner *Minimum Dietary Diversity for Women (MDDW)* yang terdiri 10 indikator kelompok makanan yang dihitung dengan skor satu setiap kelompok makanan dan menjumlahkannya untuk menentukan jumlah kelompok yang dikonsumsi wanita usia subur, bila wanita mengkonsumsi minimal 5 dari 10 kelompok makanan maka dinyatakan beragam. Instrumen MDDW dalam bentuk bahasa Inggris yang peneliti terjemahkan ke konteks bahasa Indonesia dan mengkonversi ke bahasa Inggris. Kemudian peneliti menguji instrumen terhadap 30 wanita usia subur dari Desa Pulo Kemiri Kecamatan Babussalam Kabupaten Aceh Tenggara selama 2 (dua) hari yaitu 22 – 23 Februari 2023. Peneliti melakukan uji instrumen berupa uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment (r)* melalui aplikasi SPSS 16. Hasil validitas instrument MDDW memperlihatkan bahwa semua item pertanyaan tersebut valid dengan nilai r dari setiap item pertanyaan yaitu $\geq 0,361$. Sedangkan hasil reliabilitas instrument MDDW diperoleh 0,874 lebih dari nilai *cronbach alpha (α)* 5% yaitu 0,60, maka alat ukur keberagaman makanan atau MDDW dianggap reliabel. Sehingga peneliti menggunakan semua item pertanyaan dari variabel keberagaman makanan saat melakukan penelitian di Kota Kutacane dan di Desa Lawe Loning Aman.

Data penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan mempresentasikan data dalam bentuk tabel berupa distribusi frekuensi, persentase dan interpretasi data variabel keberagaman diet. Sedangkan analisis bivariat untuk menganalisis perbandingan keberagaman diet berdasarkan minimum dietary diversity for women pada wanita usia subur di Kota Kutacane dan Desa Lawe Loning Aman Kabupaten Aceh Tenggara. Penelitian ini telah dilakukan uji etik penelitian oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nurul Hasanah Kutacane nomor 336/UNH YNH-KCN/II/2023, yang berarti penelitian ini telah menerapkan prinsip etik dalam melaksanakan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini telah dilakukan terhadap 614 wanita usia subur di Kota Kutacane dan Desa Lawe Loning Aman Kabupaten Aceh Tenggara dengan hasil penelitian diuraikan sebagai berikut:

Analisis Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Keberagaman Diet pada Wanita Usia Subur

Variabel	Kota Kutacane		Desa Lawe Loning Aman	
	f	%	f	%
Keberagaman Diet				
Beragam	210	64,8	98	33,8
Kurang beragam	114	35,2	192	66,2
Total	324	100	290	100

Tabel 1 memperlihatkan bahwa keberagaman makanan wanita usia subur di Kota Kutacane, sebagian besar berada pada kategori beragam. Sedangkan keberagaman makanan wanita usia subur di Desa Lawe Loning Aman, sebagian besar berada pada kategori kurang beragam.

Analisis Bivariat

Tabel 2
Perbandingan Keberagaman Diet pada Wanita Usia Subur

Variabel	n	Mean	t-test	p-value
Keberagaman Diet				
Kutacane	324	4,83	2,164	0,007
Lawe Loning Aman	290	3,62		

Tabel 2 memperlihatkan bahwa dari 324 wanita usia subur di Kota Kutacane memiliki rata-rata keberagaman makanan 4,83 dan 290 wanita di Desa Lawe Loning Aman memiliki rata-rata keberagaman makanan 3,62. Berdasarkan nilai mean dapat disimpulkan bahwa keberagaman makanan pada wanita usia subur di Kota Kutacane memiliki perbedaan dibandingkan dengan keberagaman makanan pada wanita usia subur di Desa Lawe Loning Aman.

Adapun hasil uji statistic *independent sample t-test* diperoleh nilai t-test 2,164 dengan $p=0,007 < (\alpha=0,05)$ maka H_0 ditolak, yang berarti ada perbedaannya keberagaman makanan berdasarkan MDDW pada wanita usia subur di Kota Kutacane dan Desa Lawe Loning Aman Kabupaten Aceh Tenggara.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada tabel 2 memperlihatkan bahwa ada perbedaannya keberagaman makanan berdasarkan MDDW bagi kesehatan reproduksi wanita usia subur di Kota Kutacane

dan Desa Lawe Loning Aman Kabupaten Aceh Tenggara. Hal ini sejalan dengan studi Jordan et al., (2022) bahwa keberagaman makanan lebih tinggi pada wanita di perkotaan daripada wanita daerah pedesaan, hal ini dikarenakan wanita kota menghasilkan pendapatan lebih baik dan memiliki kemudahan akses ke pasar untuk mengkonsumsi daging, unggas, ikan, produk susu, buah-buahan dan sayuran yang kaya vitamin A. Menurut Bellows et al., (2020) wanita desa mengkonsumsi makanan yang beragam rata-rata masih di bawah rekomendasi 5 kelompok makanan per hari. Keberagaman makanan wanita pedesaan lebih tinggi zat gizi mikronutrien yang belum tentu dibutuhkan diet untuk memenuhi sebagian besar kebutuhan zat gizi mikro (Monge-Rojas et al., 2022).

Keberagaman makanan memungkinkan wanita untuk mendapatkan berbagai macam zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Keberagaman makanan memiliki kandungan vitamin, mineral, serat, protein, dan lemak sehat yang diperlukan bagi kebutuhan nutrisi wanita dalam mendukung kesehatan reproduksi (Otunchieva et al., 2022). Asupan nutrisi yang seimbang dan mencukupi dapat membantu menjaga keseimbangan hormon, fungsi menstruasi yang normal dan kesuburan (De-Seymour et al., 2019). Menurut Weerasekara et al., (2020) makanan yang beragam dan sehat dapat membantu menjaga berat badan yang sehat, mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan obesitas. Kondisi kesehatan yang baik secara umum dapat memiliki dampak positif pada kesehatan reproduksi dan kesuburan wanita.

Menurut analisis peneliti, keberagaman konsumsi makanan wanita di perkotaan lebih baik daripada desa. Hal ini dikarenakan wanita yang tinggal di pedesaan memiliki keterbatasan informasi terkait pemenuhan keberagaman asupan minimum makanan, selain itu belum ada kegiatan edukasi gizi khusus bagi wanita usia subur. Menurut Shumayla et al., (2022), pengetahuan gizi yang kurang baik menjadi kendala yang signifikan bagi wanita dalam mencapai keberagaman minimum makanan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan puskesmas dapat menstimulus pemenuhan keberagaman makanan melalui kegiatan desiminasi ilmu terkait keberagaman makanan. Sehingga wanita di daerah pedesaan memiliki pemahaman yang mendukung ketercapaian keberagaman asupan minimum makanan secara mandiri.

SIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa keberagaman makanan wanita usia subur di Kota Kutacane, sebagian besar berada pada kategori beragam dan keberagaman makanan wanita usia subur di Desa Lawe Loning Aman, sebagian besar berada pada kategori kurang beragam. Hasil uji statistik *independent sample t-test* didapatkan bahwa ada perbedaannya keberagaman makanan berdasarkan MDDW pada wanita usia subur di Kota Kutacane dan Desa Lawe Loning Aman Kabupaten Aceh Tenggara.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi tenaga kesehatan puskesmas agar dapat mengedukasi wanita usia subur terkait keberagaman makanan guna mendukung kesehatan reproduksi sehingga melahirkan generasi masa depan yang cemerlang. Kepala Desa beserta aparat desa dapat mengalokasikan anggaran dana desa memfasilitasi ketersediaan informasi kesehatan yang mudah diakses oleh masyarakat khususnya wanita melalui penyediaan taman belajar yang disertai fasilitas internet, sehingga pengetahuan wanita meningkat yang dapat menstimulus kemandirian wanita dalam memenuhi makanan yang beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Badiane, A., Diouf, A., Sylla, P. M. D. D., Cisse, N. S., Idohou-Dossou, N., Dramaix, M., Wade, S., & Donne, P. (2021). Body Composition and Determinant Factors among Mother–Child Pairs (6–8 months) in Rural Areas of Senegal. *Maternal and Child Nutrition, 17*(3), 1–8. <https://doi.org/10.1111/mcn.13174>
- Bellows, A. L., Canavan, C. R., Blakstad, M. M., Mosh, D., Noor, R. A., Webb, P., Kinabo, J., Masanja, H., & Fawzi, W. W. (2020). The Relationship Between Dietary Diversity Among Women of Reproductive Age and Agricultural Diversity in Rural Tanzania. *Food and Nutrition Bulletin, 41*(1), 50–60. <https://doi.org/10.1177/0379572119892405>
- De-Seymour, J. V., Beck, K. L., & Conlon, C. A. (2019). Nutrition in Pregnancy. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine, 29*(8), 219–224. <https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2019.04.009>
- Diop, L., Becquey, E., Turowska, Z., Huybregts, L., Ruel, M. T., & Gelli, A. (2021). Standard Minimum Dietary Diversity Indicators for Women or Infants and Young Children Are Good Predictors of Adequate Micronutrient Intakes in 24-59-Month-Old Children and Their Nonpregnant Nonbreastfeeding Mothers in Rural Burkina Faso. *Journal of Nutrition, 151*(2), 412–422. <https://doi.org/10.1093/jn/nxaa360>
- Duvenage, H., Gericke, G. J., & Muchiri, J. W. (2022). Diet Quality of Adults with Poorly Controlled Type 2 Diabetes Mellitus at a Tertiary Hospital Outpatient Clinic in Tshwane District, South Africa. *South African Journal of Clinical Nutrition, 1–7*. <https://doi.org/10.1080/16070658.2022.2114406>
- Fabozzi, G., Verdone, G., Allori, M., Cimadomo, D., Tatone, C., Stuppia, L., Franzago, M., Ubaldi, N., Vaiarelli, A., Ubaldi, F. M., Rienzi, L., & Gennarelli, G. (2022). Personalized Nutrition in the Management of Female Infertility: New Insights on Chronic Low-Grade Inflammation. *Nutrients, 14*(9). <https://doi.org/10.3390/nu14091918>
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2016). *Minimum Dietary Diversity for Women*. <https://www.fao.org/3/i5486e/i5486e.pdf>
- Gómez, G., Previdelli, A. N., Fisberg, R. M., Kovalskys, I., Fisberg, M., Herrera-Cuenca, M., Sanabria, L. Y. C., García, M. C. Y., Rigotti, A., Liria-Domínguez, M. R., Guajardo, V., Quesada, D., Murillo, A. G., & Brenes, J. C. (2020). Dietary Diversity and Micronutrients Adequacy in Women of Childbearing Age: Results from ELANS Study. *Nutrients, 12*(7), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu12071994>
- Jordan, I., Rohlig, A., Glas, M. G., Waswa, L. M., Mugisha, J., Krawinkel, M. B., & Nuppenau, E. (2022). Dietary Diversity of Women across Agricultural Seasons in the Kapchorwa District, Uganda: Results from a Cohort Study. *Foods, 11*(3), 1–18. <https://doi.org/10.3390/foods11030344>
- Kebede, A. N., Sahile, A. T., & Kelile, B. C. (2022). Dietary Diversity and Associated Factors Among Pregnant Women in Addis Ababa, Ethiopia. *International Journal of Public Health, 67*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1605377>
- Lakoma, K., Kukharuk, O., & Sliz, D. (2023). The Influence of Metabolic Factors and Diet on Fertility. *Nutrients, 15*(5), 1–25. <https://doi.org/10.3390/nu15051180>
- Ma, X., Wu, L., Wang, Y., Han, S., El-Dalatony, M. M., Feng, F., Tao, Z., Yu, L., & Wang, Y. (2022). Diet and Human Reproductive System: Insight of Omics Approaches. *Food Science and Nutrition, 10*(5), 1368–1384. <https://doi.org/10.1002/fsn3.2708>

- Mayimbo, S., Haruzivishe, C. M., Kwaleyela, C., Phoebe, B., Chirwa, E., Kaonga, P., & Ngoma, C. (2020). Assessing Malnutrition in Pregnant Women Using the Dietary Diversity Score and the Mid-Upper Arm Circumference: A Cross-Sectional Study, Zambia. *Food and Nutrition Sciences*, 11(07), 912–925. <https://doi.org/10.4236/fns.2020.117051>
- Monge-Rojas, R., Vargas-Quesada, R., & Gomez, G. (2022). Role of Residence Area on Diet Diversity and Micronutrient Intake Adequacy in Urban and Rural Costa Rican Adolescents. *Nutrients*, 14(23), 50–93. <https://doi.org/10.3390/nu14235093>
- Nkoko, N., Cronje, N., Swanepoel, J. W. (2023). Determinants of Dietary Diversity for Women of Reproductive Age (WRA) and Under-Five Children from Small-Holder Farming Households in Lesotho. *Cogent Food & Agriculture*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/23311932.2023.2231688>
- Otunchieva, A., Smanalieva, J., & Ploeger, A. (2022). Dietary Quality of Women of Reproductive Age in Low-Income Settings: A Cross-Sectional Study in Kyrgyzstan. *Nutrients*, 14(2), 1–34. <https://doi.org/10.3390/nu14020289>
- Shumayla, S., Irfan, E. M., Kathuria, N., Rathi, S. K., Srivastava, S., & Mehra, S. (2022). Minimum Dietary Diversity and Associated Factors among Lactating Mothers in Haryana, India: A Community Based Cross-Sectional Study. *BMC Pediatrics*, 22, 1–31. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03588-5>
- Verger, E. O., Port, A. L., Borderon, A., Bourbon, G., Moursi, M., Savy, M., Mariotti, F., & Martin-Prevel, Y. (2021). Dietary Diversity Indicators and Their Associations with Dietary Adequacy and Health Outcomes: A Systematic Scoping Review. *Advances in Nutrition*, 12(5), 1659–1672. <https://doi.org/10.1093/advances/nmab009>
- Weerasekara, P. C., Withanachchi, C. R., Ginigaddara, G. A. S., & Ploeger, A. (2020). Understanding Dietary Diversity, Dietary Practices and Changes in Food Patterns in Marginalised Societies in Sri Lanka. *Foods*, 9(11), 1–31. <https://doi.org/10.3390/foods9111659>
- Wiafe, M. A., Apprey, C., & Annan, R. A. (2023). Dietary Diversity and Nutritional Status of Adolescents in Rural Ghana. *Nutrition and Metabolic Insights*, 16, 1–16. <https://doi.org/10.1177/11786388231158487>