



Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Gizi Pada Masa Kehamilan

Maslikhah^{1*}, Hilda Prajayanti², Ida Baroroh³

^{1,2,3}D III Kebidanan, Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan,
Jalan Manunggal Gg 2 No.5-6 Kota Pekalongan, Jawa Tengah

*Email korespondensi: maslikhah_neysa@yahoo.co.id

ABSTRACT

The Nutrition of pregnant women needs attention because it greatly affects the development of the fetus they contain. The nutritional needs of pregnant women increase 2-3 times from before pregnancy. It is necessary for the growth and development of the fetus. The nutritional condition of pregnant women in Pekalongan is closely related to anemia in pregnant women, which shows an increase in the coverage of pregnant women who receive Fe tablets in Pekalongan City from year to year. During pregnancy, the nutrition of pregnant women must meet their needs of themselves and for the growth and development of the fetus. The purpose of this study was to describe the knowledge of pregnant women about the importance of nutrition during pregnancy in Pekalongan City. This study uses a descriptive exploratory method, and sampling technique using quota sampling with a total sample of 97 people. The results of the study on the knowledge of pregnant women about the importance of nutrition during pregnancy showed that the majority of respondents had a sufficient level of knowledge (59.8%) about nutrition during pregnancy. Factors that also influence the mother's knowledge, namely age, education, and occupation. It is hoped that pregnant women will be more active in participating in health education activities and accessing information from various sources so that the occurrence of malnutrition during pregnancy can be avoided.

.Keywords: Knowledge; Nutrition; Pregnancy

ABSTRAK

Gizi ibu hamil perlu mendapat perhatian karena sangat berpengaruh pada perkembangan janin yang dikandungnya. Kebutuhan gizi pada ibu hamil meningkat 2-3 kali dari sebelum hamil. Hal ini diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Kondisi gizi ibu hamil di Pekalongan sangat erat kaitannya dengan anemia pada ibu hamil, dimana menunjukkan peningkatan cakupan ibu hamil yang mendapat tablet Fe di Kota Pekalongan dari tahun ke tahun. Pada masa kehamilan gizi ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Gizi Pada Masa Kehamilan di Kota Pekalongan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif eksploratif, teknik pengambilan sampling menggunakan *quota sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 97 orang. Hasil penelitian Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pentingnya Gizi pada masa kehamilan menunjukkan bahwa diperoleh bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan cukup (59,8%) tentang gizi pada masa kehamilan. Faktor yang ikut berpengaruh pada pengetahuan ibu, yaitu umur, pendidikan dan pekerjaan. Diharapkan ibu hamil lebih aktif mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan dan mengakses informasi dari berbagai sumber sehingga terjadinya gizi kurang pada masa kehamilan dapat dihindari.

Kata Kunci: Pengetahuan; Gizi; Masa Kehamilan

PENDAHULUAN

Data WHO (*World Health Organization*), menyatakan bahwa prevalensi bayi dengan BBLR di dunia yaitu 15,5% atau sekitar 20 juta bayi yang lahir setiap tahun, sekitar 96,5% diantaranya terjadi di negara berkembang (WHO, 2018)(WHO, 2014a) (Ferdiyus, 2019). Ibu hamil dengan KEK berisiko melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) yang berpotensi mengalami kematian, gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak. KEK juga dapat menjadi penyebab tidak langsung kematian ibu (Kemenkes RI, 2019).

Pada masa kehamilan gizi ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin karena gizi janin tergantung pada gizi ibu, sehingga kebutuhan gizi ibu juga harus tetap terpenuhi. Selama hamil ibu hamil memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya, bila makanna ibu terbatas janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus lemah, pucat, gigi rusak, rambut rontok dan lain-lain (Baroroh, 2021)

Asupan energi dan protein tidak mencukupi pada ibu hamil dapat menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK). Wanita hamil yang mengalami KEK jika Lingkar Lengan Atas (LLA) < 23,5 cm (Kemenkes RI, 2019).

Masa kehamilan merupakan masa yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan kondisinya di masa janin dalam kandungan. Karena ibu hamil memerlukan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang lebih tinggi dibandingkan wanita yang sedang tidak hamil. Ibu hamil harus memiliki pola hidup yang sehat. Seperti makan makanan yang bergizi, cukup olahraga, istirahat, serta menghindari alkohol dan tidak merokok. Dengan haarapan janin

dapat berkembang dengan sehat dan selamat. Namun ada masalah yang sering dijumpai pada masa kehamilan yang salah yaitu anemia gizi besi dan KEK.

Berdasarkan dari Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menyatakan bahwa kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi TTD selama 90 hari hanya 33,3%, sedangkan provinsi dengan asupan zat besi 90 hari terendah merupakan Provinsi Lampung sebesar 15,4%. Kondisi ini diperparah dengan perilaku ibu hamil mengonsumsi makanan yang mengandung energi, karbohidrat, protein, lemak, dan zat besi masih di bawah rata-rata. Pemenuhan gizi masih merupakan masalah yang serius bagi ibu hamil terutama asupan zat besi dari makanan. Nutrisi ibu hamil merupakan salah satu faktor utama penentu kesehatan ibu dan janin. Kurangnya asupan nutrisi selama kehamilan dan gaya hidup yang kurang baik, membuat janin berisiko lebih tinggi mengalami gangguan, seperti berat badan lahir kurang, hambatan tumbuh kembang, hingga cacat bawaan lahir (Baroroh, 2021).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Gizi Pada Masa Kehamilan di Kota Pekalongan. Penelitian ini dianggap penting untuk memberikan pemecahan masalah yang sering terjadi pada masa kehamilan yakni kehamilan dengan masalah anemia, karena sebagian besar kasus anemia terjadi karena kurangnya konsumsi zat gizi pada ibu hamil selama masa kehamilan, dan ini sangat berpengaruh juga pada tumbuh kembang dan kesejahteraan janin didalam kandungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif eksploratif. Penelitian deskriptif eksploratif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan keadaan suatu fenomena, dalam penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa

adanya suatu variabel, gejala atau keadaan (Notoatmodjo, 2012).

Adapun Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah (1) Ibu Hamil Usia Trimester 1, 2 dan 3, (2) Ibu Hamil yang ANC di Puskesmas Kota Pekalongan, (3) Ibu hamil yang tinggal di wilayah kota Pekalongan, (4) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden penelitian. Sedangkan Kriteria Eksklusi penelitian ini adalah ibu hamil yang tidak pernah ANC di wilayah Puskesmas Kota Pekalongan. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo, 2012). Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pentingnya Gizi dalam Masa Kehamilan. Indikator penelitian yakni Menjawab dengan benar dari seluruh pernyataan dalam kuesioner : Baik : 76-100%, Cukup : 56-75% dan Kurang <56%. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat.

Populasi pada penelitian . Adapun ini adalah Ibu Hamil yang terdapat di 4 (empat) Wilayah Puskesmas Kota Pekalongan yakni Puskesmas Dukuh, Puskesmas Buaran, Puskesmas Bendan dan Puskesmas Sokorejo pada Bulan Maret - April 2021 yang berjumlah 367 orang. Penentuan sampel menggunakan rumus “Lemeshow” dimana hasil yang ditetapkan pada sampel penelitian yakni berjumlah 97 responden.

Teknik pengambilan sampling menggunakan quota sampling. yaitu teknik untuk menentukan sampel dengan cara menetapkan jumlah anggota sampel secara *quotum* atau jatah .(Notoatmodjo, 2012)

Proporsional digunakan untuk menentukan jumlah sampel pada masing-masing wilayah puskesmas, yakni dengan rincian Wilayah Puskesmas Bendan sebanyak 27 Sampel, Puskesmas Dukuh 22 responden,

puskesmas buaran 24 responden dan puskesmas sokorejo 24 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa usia ibu hamil paling banyak berada pada usia reproduksi sehat yang berkisar antara usia 20-35 tahun sebanyak 76,4 %.

Sesuai dengan Teori Efendi dan Makhfudli (2010) yang menyatakan bahwa secara umum seorang wanita dikatakan siap secara fisik jika telah menyelesaikan pertumbuhan tubuhnya, yaitu sekitar usia 20 tahun, sehingga usia 20 tahun bisa dijadikan pedoman kesiapan fisik dan usia kehamilan berada pada rentang umur 20-35 tahun.(Efendi and Makhfudli, 2010).

Usia 20-35 tahun merupakan usia produktif bagi seorang wanita untuk memiliki anak dan dengan bertambahnya umur, seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologi (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar ada empat kategori yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulnya ciri-ciri baru. Pada aspek psikologis atau mental taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa. Usia tersebut merupakan usia reproduktif dan termasuk usia dewasa sehingga kematangan dalam berpikir dan mengambil keputusan untuk merubah sikap atau perilaku berdasarkan pengetahuan yang benar tentang gizi dalam masa kehamilan (Mubarak and Dkk, 2007)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Varabel	Kategori	f	%
Usia	Usia Reproduksi Muda (Umur kurang dari 20 tahun)	22	22,7
	Usia Reproduksi Sehat (Umur antara 20-35 tahun)	74	76,4
	Usia Reproduksi Tua (Umur > 35 tahun)	1	1,0
Tingkat pendidikan	SD	0	0
	SMP	25	25,8
	SMA	36	37,1
	Perguruan Tinggi	36	37,1
LILA	KEK	28	28,9
	Tidak KEK	69	71,1%
Status Pekerjaan	Tidak Bekerja	28	28,9
	Bekerja	69	71,1
Paritas	Primipara	51	52,6
	Multipara	46	47,4

a. Tingkat Pendidikan

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berpendidikan SMA (37,1%). dan Perguruan Tinggi (37,1%).

Konsep pendidikan merupakan suatu proses belajar yang berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang pada diri individu kelompok atau masyarakat. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka ibu akan mudah menerima hal-hal baru dan mudah menyesuaikan hal-hal baru tersebut terutama dalam adaptasi kebutuhan fisik, psikis dan gizi selama kehamilan. Seseorang yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi cenderung mudah menerima informasi baru, mereka

akan aktif mencari informasi-informasi yang berguna untuk anaknya seperti 1000 hari pertama kehidupan bayi. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, maka akses untuk

mencari informasi akan tinggi pula (Notoatmodjo, 2010).

Sejalan dengan pendapat dari Mubarak, dkk (2007) yang menyatakan bahwa pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula mereka menerima informasi dan akhirnya semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya, sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan. (Mubarak and Dkk, 2007).

b. Lila (Lingkar Lengan Atas)

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden bukan termasuk faktor risiko LILA $\geq 23,5$ cm yaitu sebanyak 69 responden (71,1%).

Pengukuran lingkar lengan atas adalah suatu cara untuk mengetahui risiko KEK wanita usia subur. Ambang batas Lingkar

Lengan Atas (LILA) pada WUS dengan risiko KEK adalah 23,5 cm, yang diukur dengan menggunakan pita ukur. Apabila LILA kurang dari 23,5 cm artinya wanita tersebut mempunyai risiko KEK dan sebaliknya apabila LILA lebih dari 23,5 cm berarti wanita itu tidak berisiko dan dianjurkan untuk tetap mempertahankan keadaan tersebut.

Sesuai dengan pendapat Supariasa (2012) dalam Rahmi (2017) menunjukkan bahwa Lingkar Lengan Atas (LILA) adalah jenis pemeriksaan antropometri yang digunakan untuk mengukur risiko KEK pada wanita usia subur yang meliputi remaja, ibu hamil, ibu menyusui dan Pasangan Usia Subur (PUS). Sedangkan ambang batas LILA pada WUS dengan resiko KEK adalah 23,5 cm dan apabila kurang dari 23,5 cm wanita tersebut mengalami KEK (Rahmi, 2017).

c. Pekerjaan

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden merupakan ibu bekerja yakni sebanyak 69 (71,1%).

Bagi ibu yang tidak bekerja apabila informasi dari lingkungannya kurang maka pengetahuannya pun kurang apalagi jika tidak aktif dalam berbagai kegiatan sehingga informasi yang diterima akan lebih sedikit. Lingkungan pekerjaan dapat dijadikan oleh seseorang untuk memperoleh pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Di sisi lain, ibu sebagai ibu rumah tangga maka ibu akan memiliki waktu kosong lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang bekerja, sehingga ibu dapat selalu aktif pada kehadiran suatu acara-acara penyuluhan tentang 100 hari pertama kehidupan yang diadakan oleh tenaga kesehatan setempat. Dengan sering diadakannya penyuluhan ini cukup

menunjang ibu dalam segi pengetahuan sehingga ibu memiliki pengetahuan yang sangat bagus (Mubarak and Dkk, 2007).

d. Paritas

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yakni sebanyak 51 (52,6%) merupakan primipara (paritas pertama atau primigravida).

Menurut Prawirohardjo (2006), paritas adalah jumlah anak yang dilahirkan seorang ibu. Menurut Notoatmodjo (2010), paritas merupakan salah satu faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi perilaku ibu hamil untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan dalam melakukan perawatan kehamilan dalam hal ini memenuhi kebutuhan gizinya selama kehamilan. (Notoatmodjo, 2012).

2. Analisa Univariat

Tim Peneliti melakukan pengumpulan data mengenai pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya Gizi dalam Kehamilan dengan memberikan kuesioner kepada responden. Pernyataan kuesioner mengenai variabel Gizi dalam Kehamilan terdapat 20 pernyataan yang terdiri dari 4 aspek, yakni pengertian Gizi Ibu Hamil, Manfaat Zat Gizi dalam Masa Kehamilan, Macam-macam Zat Gizi dan Dampak Kekurangan Zat Gizi dalam Masa Kehamilan.

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dalam Kehamilan

No.	Tingkat Pengetahuan	f	%
1	Baik	14	14,4
2.	Cukup	58	59,8
3	Kurang	25	25,8
	Jumlah	97	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang Gizi dalam Kehamilan yakni sebanyak 58 responden (59,8%).

Faktor yang ikut berpengaruh pada pengetahuan ibu, yaitu umur, pendidikan, serta pekerjaan (Notoatmodjo, 2007). Menurut pendapat peneliti, tingkat pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Kota Pekalongan yang sebagian besar dalam kategori cukup, tidak terlepas dari karakteristik responden itu sendiri (Notoatmodjo, 2007).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Daba, yaitu ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil yaitu umur, status pendidikan ibu, pendapatan keluarga, informasi tentang gizi selama kehamilan, jumlah kehamilan sebelum kehamilan saat ini dan kesenjangan antara kehamilan memiliki hubungan statistik yang kuat dengan pengetahuan ibu tentang gizi selama kehamilan (Surasih, 2005).

Pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu hamil berkaitan erat dengan tingkat tinggi rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi. Tingkat pengetahuan ibu adalah kemampuan seorang ibu dalam memahami konsep dan prinsip serta informasi yang berhubungan dengan gizi. (Siwi, 2011)

Hasil penelitian menunjukkan 25,8% ibu masih memiliki pengetahuan kurang. Hal ini dapat disebabkan karena 22,7 % ibu hamil berusia kurang dari 20 tahun. Usia kurang dari 20 tahun masih belum memahami dan belum terpikir terkait kebutuhan gizi pada ibu hamil. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Djamilah dan Kartikawati (2014) menyatakan bahwa dampak signifikan dari pernikahan usia muda adalah ibu muda tidak tahu atau tidak memahami masalah kehamilan. Ibu tidak memahami kebutuhan gizi bagi ibu hamil.

Kondisi ini dapat menyebabkan anak yang dilahirkan menjadi kurang gizi yaitu bayi lahir dengan berat badan yang rendah (BBLR) (Kartikawati, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Surasih (2005), kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama hamil dapat menyebabkan kurangnya makanan bergizi selama hamil karena pada dasarnya pengetahuan tentang gizi ibu hamil sangat berguna bagi sang ibu sendiri, karena itu kebutuhan energi dan zat gizi lainnya sangat meningkat selama kehamilan. Ibu dengan pengetahuan yang baik mengerti dengan benar betapa diperlukannya peningkatan energi dan zat gizi yang cukup akan membuat janin tumbuh dengan sempurna (Surasih, 2005).

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi selama kehamilan, bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya kebutuhan gizi selama kehamilan. Pemenuhan kebutuhan gizi pada ibu hamil berkaitan erat dengan tingkat tinggi rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi yaitu sejumlah 58 responden (59,8%). Diharapkan ibu hamil lebih aktif mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan dan mengakses informasi dari berbagai sumber sehingga terjadinya gizi kurang pada masa kehamilan dapat dihindari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Direktur dan LPPM Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan yang telah memberikan kesempatan dan motivasi peneliti untuk melaksanakan penelitian sebagai wujud Tri Dharma Perguruan Tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Baroroh, I.M. (2021) *Buku Ajar Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. 1st edn. Edited by M. Nashrudin. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Mangement.
- Efendi, F. and Makhfudli (2010) 'Keperawatan Kesehatan Komunitas', *Salemba Medika* [Preprint], (January). Available at: <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1178.5366>.
- Kartikawati, R. (2014) 'Dampak Perkawinan Anak di Indonesia', *Jurnal Studi Pemuda*, 3(1), pp. 1–16.
- Kemkes RI (2019) *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Edited by B. dkk Hardhana. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mubarak, W. and Dkk (2007) *promosi Kesehatan sebuah pengantar proses belajar mengajar dalam pendidikiakn, Wordpress*. Available at: <https://samoke2012.files.wordpress.com/2017/02/konsep-dasar-pendidikan-kesehatan.pdf>.
- Notoatmodjo, P. (2007) *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, P. (2012) 'Metodologi Penelitian Kesehatan', in. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmi, L. (2017) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Belimbing Padang Factors Related To Chronic Energy Deficiency (Ced) To Pregnant Woman in Belimbing Health Centre Padang', *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 8(1), pp. 35–46. Available at: laila_sitiazahra@yahoo.co.id.
- Siwi, S.S. (2011) 'Hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Kecamatan Jebres Surakarta', *Hemoglobin*, pp. 1–7. Available at: www.digilib.uns.ac.id.
- Surasih, H. (2005) 'FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN IBU HAMIL DI KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN 2005 Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1: Ilmu Kesehatan Masyarakat', *Skripsi Universitas Negeri Semarang* [Preprint].