

PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG KEBUTUHAN NUTRISI SELAMA MASA KEHAMILAN DI PUSKESMAS MOYO UTARA

Seftiani Utami¹, Ni Komang Artini Aristyawati², Endang Setiawaty³, Devi Vianti⁴

^{1,2,3,4} Universitas Samawa, Sumbawa Besar, Indonesia

Penulis Korespondensi: Seftianikutami15@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History <i>Received: 23 Oktober 2022</i> <i>Revised: 13 November 2022</i> <i>Published: 30 Desember 2022</i> Keywords <i>Pengetahuan;</i> <i>Ibu hamil;</i> <i>Nutrisi;</i> <i>Kehamilan;</i>	Latar belakang: kejadian kekurangan energy kronis pada ibu hamil secara global berkisaran antara 35%-75%. Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu membutuhkan berbagai unsur gizi (Karbohidrat, protein, vitamin, mineral, lemak) yang lebih banyak daripada yang diperlukan dari keadaan tidak hamil. Gizi tersebut selain diperlukan untuk memenuhi kebutuhan sendiridi perlukan juga untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang ada di dalam kandungan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan di puskesmas moyo utara. Pelaksanaan penelitian pada bulan November 2022 di Puskesmas Moyo utara. Didapatkan hasil penelitian sebanyak 18 responden (51.4%) memiliki tingkat pengetahuan baik sedangkan 14 responden memiliki pengetahuan sedang (40.0%) dan 3 reasponden (8.6%) memiliki pengetahuan kurang tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Kesimpulan bahwa mayoritas pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama hamil berada dikategori baik.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) tahun 2017 kejadian kekurangan energy kronis pada ibu hamil secara global berkisaran antara 35%-75%. Kasus masalah nutrisi di Negara berkembang seperti Bangladesh, India, Indonesia, Myanmar, Srilangka dan Thailand adalah 15-47%, paling tinggi ditemukan di Bangladesh 47%, sedangkan paling rendah Thailand dengan kasus 15-25 % (Fatimah, 2019). t Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2015, Sustainable Development Goals (SDGs) 2015 mencantumkan Goals yang berkaitan dengan nutrisi pada ibu hamil. Dalam Goals ke 3, target pertama menyebutkan bahwa pada 2030 mengurangi angka kematian ibu hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia tahun 2015, Kurang Energi Kronik (KEK) menjadi masalah yang kedua. Hal ini disebabkan karena angka KEK mengalami peningkatan dari tahun 2010 yaitu 31,3% menjadi 38,5% di tahun 2015.

Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu membutuhkan berbagai unsur gizi (Karbohidrat, protein, vitamin, mineral, lemak) yang lebih banyak daripada yang diperlukan dari keadaan tidak hamil. Gizi tersebut selain diperlukan untuk memenuhi kebutuhan sendiridi perlukan juga untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang ada di dalam kandungan (Moehji, 2013). Status gizi selama kehamilan dapat mempunyai dampak yang signifikan terhadap kesehatan ibu dan bayi baru lahir (Mousa, et., al, 2019). Status gizi ibu hamil yang erat kaitannya dengan berat badan ibu sebelum hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan janin dalam kandungan. Nutrisi yang optimal akan membantu mempercepat tumbuh kembang janin, begitu pula sebaliknya. Perubahan status gizi dan

berat badan yang tidak sesuai akan menimbulkan berbagai komplikasi pada janin. Selain itu pertumbuhan janin terhambat, berat badan lahir rendah (BBLR), kecil, pendek, kurus, daya tahan tubuh rendah, dan risiko kematian menjadi dampaknya (Mulianingsih et.,al. 2021).Ibu hamil yang tidak mengkonsumsi suplementasi lengkap (berbagai mikronutrien ditambah energi protein seimbang) dikaitkan dengan bayi yang dilahirkan termasuk penurunan berat badan lahir rendah (Marshall et.,al,2022).

Lingkar lengan atas (LILA) sudah digunakan secara umum di Indonesia untuk mengidentifikasi ibu hamil risiko kurang energi kronis (KEK). Departemen kesehatan batas ibu hamil yang disebut risiko KEK (kekurangan energi kronis) jika ukuran LILA < 23,5 cm, dalam pedoman Depkes tersebut disebutkan intervensi yang diperlukan untuk wanita usia subur (WUS) atau ibu hamil yang menderita risiko KEK. KEK pada orang dewasa dapat diketahui dengan indeks massa tubuh (IMT) yang diukur dari perbandingan antara berat dan tinggi badan. Jika IMT kurang dari 18,5 dikatakan sebagai KEK. Akan tetapi pengukuran IMT memerlukan alat pengukur tinggi badan dan berat badan (Hartanti, 2019). Oleh karena itu, upaya edukasi dan pemantauan status gizi ibu hamil agar dapat terhindar dari kejadian KEK sehingga dapat meningkatkan status kesehatan gizi pada ibu hamil dan menurunkan faktor risiko dari ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi pada ibu hamil (Abraham, 2015; Fitriana, 2016; Lubis, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari pada tahun 2013, pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dan berpengaruh terhadap tindakan seseorang. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang nutrisi selama kehamilan sebagian besar akan memiliki kesadaran untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan baik juga, namun apabila pengetahuannya kurang akan salah dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya selama kehamilan. Hasil dari penelitian ini diperoleh data 1 orang (91%) ibu hamil dengan pengetahuan baik mengalami anemia dan 5 orang (83,3%) ibu hamil dengan pengetahuan kurang hampir seluruhnya mengalami anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Siti fatonah 2020 didapatkan 28 responden 19 diantaranya berpengetahuan kurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan di puskesmas moyo utara.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang datang berkunjung ke Puskesmas Moyo Utara pada saat penelitian dilakukan yang berjumlah 35 orang yang sesuai dengan kriteria peneliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Accidental. Pelaksanaan penelitian di bulan November 2022 tempat penelitian di puskesmas Moyo Utara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Umur		
	<20 tahun	5	14.3
	20-35 tahun	28	80.0
	>35	2	5.7
2	Pendidikan		
	SD	4	11.4
	SMP	5	14.3
	SMA	18	51.4
	D4/SI	8	22.9
3	Pekerjaan		
	PNS	5	14.3
	IRT	28	71.4
	lainnya	5	14.3

Berdasarkan Tabel 1 diatas mayoritas usia ibu hamil adalah 20-35 tahun sebanyak 28 responden (80.0%), usia <20 tahun sebanyak 5 responden (14.3%), sedangkan >35 tahun ada 2 responden (5.7%). Pendidikan SD 4 responden (11.4%), SMP sebanyak 5 responden (14.3%), SMA sebanyak 18 responden (51.4%) dan SI/D4 sebanyak 8 responden (22.9%). Berdasarkan pekerjaan yang menjadi PNS sebanyak 5 responden (14.3%), mayoritas ibu rumah tangga sebanyak 28 orang (71.4%) dan 5 responden (14.3%) sebagai pekerjaan lainnya. Berdasarkan jumlah kunjungan ke puskesmas lebih dari 4x kunjungan sebanyak 16 responden (53.3%).

Tabel 2. distribusi pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	18	51.4
Sedang	14	40.0
Kurang	3	8.6
Total	35	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebanyak 18 responden (51.4%) memiliki tingkat pengetahuan baik sedangkan 14 responden memiliki pengetahuan sedang (40.0%) dan 3 responden (8.6%) memiliki pengetahuan kurang tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 18 responden (51.4%) memiliki tingkat pengetahuan baik sedangkan 14 responden memiliki pengetahuan sedang (40.0%) dan 3 responden (8.6%) memiliki pengetahuan kurang tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Hasil pengetahuan ini menunjukan bahwa pengetahuan sangat ditunjang oleh beberapa faktor yaitu, faktor dari dalam, seperti, pengetahuan, psikologis, anatomis dan pengalaman dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia, serta keadaan sosial budaya.

Hasil penelitian sesuai dengan teori yang ditemukan oleh Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan yang diperoleh seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, pendidikan dan pekerjaan. Mayoritas usia ibu hamil di puskesmas moyo utara adalah 20-35 tahun sebanyak 25 responden (80.0%) usia tersebut menunjukkan usia reproduktif dan cukup matang. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solihatin nur baity (2017) bahwa usia 20-35 tahun menunjukkan sifat berpikir yang sudah matang dan memiliki mental yang diperlukan untuk mempelajari dan menyesuaikan diri pada situasi-situasi yang baru, misalnya mengingat hal-hal yang dulu pernah dipelajari saat sekolah ataupun dipelajari dari luar sekolah.

Berdasarkan pendidikan responden mayoritas SMA sebanyak 18 responden (51.4%) , SD 4 responden (11.4%), SMP sebanyak 5 responden (14.3%) dan SI/D4 sebanyak 8 responden (22.9%). Pendidikan mmempengaruhi proses belajar makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi. Hasil penelitian ini juga ditunjang dari karakteristik responden berdasarkan pekerjaan didapati bahwa sebagian besar ibu hamil adalah sebagai ibu rumah tangga berjumlah 28 responden (71.4%). Seseorang yang bekerja di sektor formal memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi, termasuk kesehatan menurut (Notoatmodjo, 2012).

Asupan nutrisi ibu hamil yang baik dapat terwujud dari pola makan dengan padat nutrisi seperti buah-buahan, sayur-sayuran, polong-polongan, biji-bijian, lemak sehat dengan asam lemak omega-3 yang meliputi kacang-kacangan dan biji-bijian, serta ikan. Kebutuhan zat gizi pada masa kehamilan meningkat baik dari zat gizi makro maupun mikro (Marshal, 2022). Kebutuhan makronutrien meningkat selama kehamilan berfungsi untuk menjaga homeostatis ibu sekaligus mendukung pertumbuhan janin. Contoh zat gizi makro seperti energi dan protein (Retnaningtyas, et al., 2022). Selain itu, mikronutrien juga penting untuk meningkatkan perkembangan janin seperti asam folat untuk mencegah cacat tabung saraf, yodium untuk mencegah kretinisme, kalsium untuk mencegah gangguan hipertensi pada kehamilan, terutama pada wanita berisiko tinggi atau dengan asupan kalsium makanan rendah (Mousa, et al., 2019).

Selama kehamilan, kebutuhan nutrisi ibu hamil meningkat untuk memenuhi kebutuhan yang adekuat pertumbuhan dan perkembangan janin. Pemahaman ibu yang baik mengenai gizi dan penambahan berat badan yang cukup selama kehamilan akan mendorong tindakan ibu untuk dapat melakukan pemenuhan gizi yang baik sehingga menghasilkan kehamilan yang baik pula. Kecukupan gizi ibu hamil dapat diukur dengan penambahan berat badan selama hamil. Asupan nutrisi yang tepat akan mendukung penambahan berat badan ibu selama hamil yang menjadi salah satu indikator status gizi ibu hamil. Berat badan ibu hamil harus cukup dan sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan. Pertambahan berat badan yang normal akan menghasilkan anak yang normal (Tran, et al., 2019). Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Mulianingsih et al (2021) menyatakan pengetahuan pada ibu hamil tentang nutrisi

pada penelitian ini karena adanya paparan informasi dari lingkungan, faktor Pendidikan, dan usia dari ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil Penelitian dan pembahasan dapat diperoleh kesimpulan bahwa, gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang kebutuhan nutrisi ibu hamil selama masa kehamilan adalah sebanyak 18 responden (51.4%) memiliki tingkat pengetahuan baik sedangkan 14 responden memiliki pengetahuan sedang (40.0%) dan 3 reasponden (8.6%) memiliki pengetahuan kurang tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan.hal tersebut bisa ipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, pendidikan dan pekerjaan. Diharapkan bagi petugas kesehatan dengan adanya Germas (Gerakan Masyarakat) dapat memberikan penyuluhan tentang kecukupan nutrisi pada ibu Hamil agar selalu dalam kondisi status nutrisi baik dan terjaga kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, Miruts, Shumye. (2015). Magnitude of Chronic Energy Deficiency and Its Associated Factors Among Women of Reproductive Age in the Kunama Population, Tigray, Ethiopia, in 2014. *BMC Nutrition*, 1(12)
- Fatonah, S. 202. Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang di desa sumberbrndo kecamatan bubulan kabupaten bojonegoro
- Hartanti,2019.Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sadananya Tahun 2019.
- Mousa, Naqash, Lim. Macronutrient and Micronutrient Intake during Pregnancy: An Overview of Recent Evidence. *Nutrients*. 2019;20.
- Mulianingsih, M., Nurmayani, W., Pratiwi, E. A., Safitri, R. N., & Hayana H. Nutritional Status and Weight of Pregnant Women to Birth Weight (BBL) to Early Detection of Stunting. *Str J Kesehat*. 2021
- Marshall, N.E., Abrams, B., Barbour, L.A., Catalano, P., Christian, P., Friedman, J.E., Hay, W.W. Jr., Hernandez, T.L., Krebs, N.F., Oken, E., Purnell J.Q., Roberts, J.M., Soltani, H., Wallace, J., & Thornburg KL. The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *Am J Obs Gynecol*. 2022;
- Notoatmodjo,S. (2012) Metodologi Penelitian Kesehatan.Jakarta : Rineka Cipta.
- Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartikawati, E. ., Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri & D. Upaya PeningkatanPengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *ADI Pengabdian Kpd Masy*. 2022;2(2):19–24. 17.
- Sholihatin Nur Baity, (2017) Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Hamil Di Puskesmas Godean II Sleman Yogyakarta, 42, C:\Users\Lenovo G40-45\Downloads\Documents\SHOLIHA TIN NUR BAITTY (1114010).pdf
- Tran, N.T., Nguyen, L.T., Berde Y. Maternal nutritional adequacy and gestational weight gain and their associations with birth outcomes among Vietnamese women. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2019;

Woldeamanuel, G.G., Geta, T.G., Mohammed, T.P., Shuba, M.B., & Bafa TA. Effect of Nutritional Status of Pregnant Women on Birth Weight of Newborns At Butajira Referral Hospital, Butajira, Ethiopia. SAGE Open Med. 2019;7.