

## Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dalam kehamilan

Rotua Lenawati Tindaon\*, Erike Septa Prautami, Adelina Irmayani Lubis, Dina Waldani, Eva Elfrida Pardede, Dwi Inda Sari, Dina Supriyati

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

### INFO ARTIKEL

\*Corresponding Author

rotualenawatitindaon@fkm.unsri.ac.id

DOI: 10.34012/jkpi.v8i1.4554

### ABSTRAK

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. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dalam kehamilan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif untuk melihat gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dalam kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian responden memiliki pengetahuan tidak baik yaitu sebanyak 17 responden (54,84%). Diharapkan bagi petugas kesehatan ataupun bidang akademisi dapat memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan atau media lain seperti leaflet, booklet, dan brosur kepada ibu hamil terkait nutrisi kehamilan.

**Kata kunci:** pengetahuan, nutrisi, kehamilan

### ABSTRACT

The nutritional status of pregnant women, which is closely related to the mother's weight before pregnancy, greatly influences the growth of the fetus in the womb. Optimal nutrition will help accelerate fetal growth and development, and vice versa. Inappropriate changes in nutritional status and body weight will cause various complications in the fetus. The aim of this research is to determine the description of pregnant women's knowledge about nutrition in pregnancy. This research is a quantitative descriptive study to see a picture of pregnant women's knowledge about nutrition in pregnancy. The research results showed that some respondents had poor knowledge, namely 17 respondents (54.84%). It is hoped that health workers or academics can provide education in the form of counseling or other media such as leaflets, booklets and brochures to pregnant women regarding pregnancy nutrition.

**Keywords:** knowledge, nutrition, pregnancy

### PENDAHULUAN

Status gizi selama kehamilan dapat mempunyai dampak yang signifikan terhadap kesehatan ibu dan bayi baru lahir.<sup>1</sup> 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.<sup>2,3</sup> Ibu hamil yang tidak mengkonsumsi suplementasi lengkap (berbagai mikronutrien ditambah energi protein seimbang) dikaitkan dengan bayi yang dilahirkan termasuk penurunan berat badan lahir rendah.<sup>4</sup>

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan, yaitu tingkat pendidikan, pendapatan bulanan, dan informasi gizi selama kehamilan.<sup>5</sup> Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil, dan rendahnya tingkat pengetahuan ibu akan menyebabkan ibu tidak memahami cara pemenuhan gizi yang benar selama hamil. Kurangnya pengetahuan dan perilaku ibu hamil terkait nutrisi kehamilan meningkatkan risiko ibu mengalami kurang energi kronis (KEK) dan anemia. Pengetahuan dan perilaku ibu hamil dalam pemenuhan gizi yang baik selama kehamilan diharapkan dapat mencegah komplikasi pada ibu dan janin serta mencegah stunting.<sup>6,7</sup>

Rendahnya tingkat pengetahuan menyebabkan ibu belum memahami cara pemenuhan zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil selama masa kehamilannya.<sup>8</sup> Pengetahuan ibu hamil tentang gizi akan mempengaruhi

perilaku ibu hamil. Pada umumnya, ibu dengan pengetahuan gizi yang baik akan mempunyai kebiasaan makan yang baik.<sup>9</sup> Berdasarkan penelitian Mete<sup>10</sup> mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan status gizi ibu hamil trimester 1 di era pandemi COVID-19. Pengetahuan ibu hamil memiliki peran sangat penting dalam meningkatkan asupan ibu hamil. Semakin baik pengetahuannya akan membantu dalam peningkatan kepedulian tentang konsumsi yang tepat pada ibu hamil yang diharapkan pada hasil akhirnya membantu dalam mencapai status gizi yang baik.<sup>11</sup>

Ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang kebutuhan gizi, menyadari dampak dari tidak tercukupinya gizi. Ibu hamil pasti tidak ingin mengalami gangguan pada saat persalinan dan mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menyebabkan keguguran sehingga akan berusaha semaksimal mungkin untuk memenuhi kebutuhan gizinya selama hamil.<sup>12,13</sup> Berdasarkan penelitian Lee *et al.*<sup>14</sup> menunjukkan bahwa ibu hamil mengaku memperoleh informasi gizi yang terbatas. Kurangnya pengetahuan dan terbatasnya penerimaan informasi terkait gizi menjadikan para ibu tidak sulit mematuhi rekomendasi gizi yang tepat.

Melihat dampak nutrisi kehamilan yang sangat penting bagi ibu hamil, maka penting bagi ibu hamil untuk memiliki pengetahuan yang baik tentang nutrisi kehamilan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran pengetahuan ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dalam kehamilan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif untuk melihat gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dalam kehamilan. Penelitian dilakukan di PMB Ananda Rizqi Fadillah dengan sampel yaitu ibu hamil berjumlah 31 orang. Data pengetahuan diperoleh dengan menggunakan pertanyaan dalam bentuk kuesioner tentang pengetahuan ibu hamil terkait nutrisi kehamilan. Kemudian jumlah jawaban benar responden dibuat ke dalam kategori baik dan tidak baik. Dikatakan baik jika jawaban responden diatas rata-rata dan tidak baik jika dibawah rata-rata. Data diolah menggunakan SPSS dan dibuat dalam bentuk deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dalam kehamilan. Berdasarkan tabel tersebut, diketahui 14% dari ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang nutrisi selama kehamilan. Sedangkan 54,84% dari ibu hamil memiliki pengetahuan tidak baik tentang nutrisi selama kehamilan. Secara keseluruhan, 100% dari ibu hamil yang terisi dalam penelitian memiliki pengetahuan tentang nutrisi selama kehamilan, di mana 45,16% memiliki pengetahuan baik dan 54,84% memiliki pengetahuan tidak baik.

Tabel 1. Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dalam kehamilan

Pengetahuan	n	%
Baik	14	45.16
Tidak Baik	17	54.84
Total	31	100.00

Pengetahuan terkait asupan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi ibu hamil. Ibu hamil sebaiknya lebih mengerti mengenai kecukupan nutrisi agar selalu memiliki kondisi status gizi dan kesehatan yang baik. Gizi diperlukan untuk memenuhi kebutuhan ibu dan juga untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang ada didalam kandungan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 54,84% ibu hamil memiliki pengetahuan yang tidak baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Hartanti (2019) didapatkan bahwa gambaran pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi selama hamil dari 88 responden terdapat 40 orang (45,45%) berpengetahuan kurang. Sementara itu penelitian Mundari *et al.*<sup>15</sup> tentang pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan didapatkan dari 30 orang responden terdapat 16 responden (53,4%) memiliki pengetahuan kurang. Sesuai dengan teori yang dikemukakan Notoadmojo pengetahuan diperoleh dari tahu yang didapat setelah seseorang melakukan penginderaan pada objek tertentu. beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya adalah usia, pendidikan, dan pekerjaan.

Nutrisi pada ibu hamil merupakan zat yang terdapat dalam kandungan makanan ibu hamil. Pertumbuhan janin yang dikandung oleh seorang ibu, dipengaruhi oleh kecukupan nutrisi selama kehamilan. Kualitas bayi yang dilahirkan akan dipengaruhi oleh nutrisi yang dikonsumsi ibu selama kehamilan, dengan kata lain jika ibu mengkonsumsi makanan yang memiliki nutrisi cukup makan bayi yang dilahirkan akan sehat, cukup bulan, dan berat badan normal. Gizi ibu hamil merupakan salah satu fokus perhatian kegiatan

perbaiki gizi masyarakat karena dampaknya yang signifikan terhadap kondisi janin yang dikandungnya. Masalah gizi yang sering ditemui pada ibu hamil adalah masalah kurang energi kronik (KEK).<sup>15</sup>

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.<sup>4</sup> Kebutuhan zat gizi pada masa kehamilan meningkat baik dari zat gizi makro maupun mikro.<sup>16</sup> Kebutuhan makronutrien meningkat selama kehamilan berfungsi untuk menjaga homeostatis ibu sekaligus mendukung pertumbuhan janin. Contoh zat gizi makro seperti energi dan protein. 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.<sup>1</sup>

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.<sup>17</sup> 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.<sup>2</sup> Menurut asumsi peneliti, pengetahuan pada ibu hamil tentang nutrisi pada penelitian ini karena adanya paparan informasi dari lingkungan, factor Pendidikan, dan usia dari ibu hamil.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian responden memiliki pengetahuan tidak baik yaitu sebanyak 17 responden (54,84%). Intervensi yang tepat perlu dirancang sesuai dengan karakteristik dan informasi yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Diharapkan bagi petugas kesehatan ataupun bidang akademisi dapat memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan atau media lain seperti leaflet, booklet, dan brosur kepada ibu hamil terkait nutrisi kehamilan.

## REFERENSI

1. Mousa, Naqash, Lim. Macronutrient and Micronutrient Intake during Pregnancy: An Overview of Recent Evidence. *Nutrients*. 2019;20.
2. 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;
3. 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.
4. 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;
5. Daba, G., Beyene, F., Fekadu, H., & Garoma W. Assessment Of Knowledge Of Pregnant Mothers On Maternal Nutrition And Associated Factors In Guto Gida Woreda, East Wollega Zone, Ethiopia. *J Nutr Food Sci*. 2013;3(6).
6. Skolmowska, D., Głabska, D., Kołota, A., & Guzek D. Effectiveness of Dietary Interventions in Prevention and Treatment of Iron - Deficiency Anemia in Pregnant Women: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2022;14(13).
7. Rizkia, M., Ardhia, D., & Sari RP. The Knowledge and Behavior of Pregnant Women in Nutrition Fulfillment: The Correlational Study. *Babali Nurs Res*. 2023;4(4).
8. Wulandari. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Diabetes Mellitus Tipe II Di Ruang Flamboyan Rsud Abdul Wahab Sjahrani Samarinda. *Poltekkes Kemenkes Kaltim*; 2019.
9. Putri, D.A.H.K., Ungsianik, T., & Afiyanti Y. Hubungan pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi dan perilaku makan harian selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Parung Jawa Barat. *Universitas Indonesia*; 2014.
10. Mete, K.R., Nurmala, E.Y.I., & Hanifah D. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Status Gizi Ibu Hamil Trimester I Di Era Pandemi Covid-19 Di Dusun Krajan Desa Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Kenedes Midwifery*. 2021;2(2).

11. Abadi, E. & Putri LA. Konsumsi Makronutrien pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Masa Pandemi Covid-19. *J Kesehat Manarang*. 2020;6(2).
12. Yani, L.Y., Merbawani, R., & Munfadlila A. Empowering Health Cadres on Nutrition Education for Pregnant Women in Industrial Areas during the Pandemic. 2021. 2021;16(2):177-82.
13. Maulidanita, R. & Zakiyah Z. Factors Related To Nutrition Knowledge During Pregnancy In The Working Area Of Susoh Community Health Centre. *Sci Midwifery*. 2023;11(2):454-61.
14. Lee, A., Newton, M., Radcliffe, J., & Belski R. Pregnancy nutrition knowledge and experiences of pregnant women and antenatal care clinicians: A mixed methods approach. *Women and Birth*. 2018;31(4).
15. Mundari R. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Kebutuhan Nutrisi Selama Kehamilan Gizi dalam Pandemi COVID-19 Direktorat Gizi Masyarakat menyusun Buku Pedoman Pelayanan Gizi pada Masa Pandemi dan beberapa pedoman pelaksanaan intervensi gizi dalam konteks situasi pandemi . Pedoman-pedoman tersebut dapat digunakan sebagai. 2022;3(1):9-16.
16. Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartikawati, E. ., Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri & D. Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *ADI Pengabdian Kpd Masy*. 2022;2(2):19-24.
17. 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;