
Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan Di Puskesmas Mpunda Tahun 2023

Nurwani¹, Susanti², Nini Niatullah Aliyati³
Akademi Kebidanan Surya Mandiri Bima

Nurwaniw38@gmail.com

ABSTRAK

LATAR BELAKANG The World Health Organization [WHO] (2018) melaporkan bahwa terdapat 52 % ibu hamil mengalami anemia di negara berkembang pada tahun 2018. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Mpunda pada bulan Mei Tahun 2023 sebanyak 176 orang ibu hamil, dilakukan pengisian kuesioner oleh 10 orang ibu hamil tentang kebutuhan gizi ibu selama kehamilan, diperoleh hasil sebanyak 4 orang ibu hamil mengetahui tentang suplemen kehamilan dan 6 orang ibu hamil tidak mengetahui tentang kebutuhan gizi ibu hamil selama kehamilan.

TUJUAN PENELITIAN Mengetahui Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan di Puskesmas Mpunda Tahun 2023.

METODE PENELITIAN Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Puskesmas Mpunda periode Mei Tahun 2023 sebanyak 64 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total sampling* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel sebanyak 64 orang.

HASIL PENELITIAN Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Mpunda Kota Bima Tahun 2023 sebagian besar pengetahuan ibu hamil yaitu kurang sebanyak 30 orang (46,9%). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan pengetahuan ibu hamil mempengaruhi kebutuhan gizi selama kehamilan.

Kata Kunci : *Pengetahuan.*

ABSTRACT

BACKGROUND The World Health Organization [WHO] (2018) reported that 52% of pregnant women experienced anemia in developing countries in 2018. Based on studies introduction Which done in Public health center Mpunda on month May Year 2023 as much 176 person Mother pregnant, done filling out the questionnaire by 10 people pregnant women about maternal nutritional needs During pregnancy, results were obtained from 4 pregnant women know about supplement pregnancy And 6 person Mother pregnant No know about nutritional needs of pregnant women during pregnancy.

RESEARCH OBJECTIVES To understand the description of knowledge Mother Pregnant About Need Nutrition During Pregnancy in Public health center Mpunda Year 2023.

RESEARCH METHOD This type of research is descriptive research . The population in this study were all pregnant women in Public health center Mpunda May period 2023 as much 64 person. Sampling used a *total sampling technique* , namely a sample determination technique if all members of the population were used as a sample of 64 people.

RESEARCH RESULTS Based on the results of research at the Mpunda Community Health Center, Bima City in 2023, the majority of pregnant women's knowledge was less than 30 people (46.9%). The results of this study can be concluded that pregnant women's knowledge influences nutritional needs during pregnancy .

Keywords: *Knowledge.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa kehidupan yang penting. Pada masa ini ibu harus mempersiapkan diri sebaik-baiknya untuk menyambut kelahiran bayinya. Ibu sehat akan melahirkan bayi yang sehat. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan ibu. Selama kehamilan ibu perlu memperhatikan makanan sehari-hari agar terpenuhi zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan (Banudi, 2013).

Dalam keadaan hamil seorang ibu selain harus memenuhi kebutuhan gizinya sendiri, ia juga harus mendapatkan tambahan gizi karena adanya perubahan/pertumbuhan dalam tubuhnya. Jika ibu hamil menderita gizi buruk maka hal ini akan sangat berpengaruh pada pertumbuhan janin yang dikandungnya. Pengaruh ini akan menentukan berat badan lahir bayinya yang akan kurang dari seharusnya (Banudi, 2013).

Adapun sasaran program perbaikan gizi mencakup seluruh siklus kehidupan manusia yakni sejak masa hamil, ibu menyusui, bayi, balita, usia sekolah, remaja dan usia lanjut. Dalam konteks ibu hamil, salah satu masalah gizi yang banyak terjadi adalah anemia gizi, yang merupakan masalah gizi mikro terbesar dan tersulit diselesaikan di seluruh dunia. (Soekiman, 2018). The World Health Organization [WHO] (2018) melaporkan bahwa terdapat 52 % ibu hamil mengalami anemia di negara berkembang pada tahun 2018. Di Indonesia, berdasarkan SKRT (Survei Kesehatan Rumah Tangga) 2018 ditemukan sekitar 40,1 % ibu hamil mengalami anemia (Atmarita dkk, 2019), dan sekitar 20 % menjadi penyebab kematian ibu.

Menurut Riskesdas 2018, prevalensi bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) mengalami peningkatan dari 5,7% tahun 2013 menjadi 6,2% tahun 2018. Berdasarkan Data Pemerintah Provinsi NTB (2023), jumlah kejadian BBLR pada tahun

2022 sebanyak 3.772 kasus (4.0%) dari total bayi baru lahir ditimbang. Sedangkan kejadian BBLR di Kota pada tahun 2022 sebanyak 125 kasus (4.1%) dari total bayi baru lahir ditimbang sebanyak 3.062 orang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Mpundapada bulan Mei Tahun 2023 sebanyak 176 orang ibu hamil, dilakukan pengisian kuesioner oleh 10 orang ibu hamil tentang kebutuhan gizi ibu selama kehamilan, diperoleh hasil sebanyak 4 orang ibu hamil mengetahui tentang suplemen kehamilan dan 6 orang ibu hamil tidak mengetahui tentang kebutuhan gizi ibu hamil selama kehamilan.

Pengetahuan seorang ibu hamil akan sangat mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan perilakunya. sebagian besar ibu hamil yang kaya akan pengetahuan tentang gizi/nutrisi selama kehamilan akan memenuhi kebutuhan nutrisinya secara baik, namun apabila pengetahuan kurang akan salah dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya selama masa kehamilan (Krisriyanasari, 2010).

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 sendiri diperlukan juga untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang ada didalam kandungan (Moehji, 2017).

Nutrisi pada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Jika seorang ibu hamil mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang, maka janin yang dikandungnya juga akan sehat. Namun apabila seorang ibu mempunyai permasalahan dalam pemenuhan nutrisi pada saat kehamilannya, maka akan berdampak tidak baik atau menyebabkan kelainan pada janin yang ada dalam kandungannya. Jika seorang ibu hamil mengalami anemia akibat kekurangan

Fe dan berlangsung lama, akan berpengaruh pada penurunan jumlah darah untuk membawa oksigen, akibatnya janin tidak bisa mendapatkan cukup oksigen yang dibutuhkan untuk pertumbuhan normal, khususnya pada otak. Akibat lain yang terjadi karena anemia adalah resiko persalinan preterm meningkat. Saat persalinan, jumlah perdarahan yang lebih dari normal (>500ml) memungkinkan ibu mengalami infeksi setelah melahirkan (Fathonah, 2016).

Status gizi ibu hamil akan berdampak pada berat badan lahir. Berat badan lahir yang rendah ini akan sangat berpengaruh terhadap kematian bayi yang lebih besar. Selain itu, status gizi ibu hamil berdampak pada kematian perinatal, keadaan kesehatan perinatal, dan pertumbuhan bayi setelah kelahiran. Faktor yang mempengaruhi gizi ibu hamil salah satunya adalah pengetahuan ibu hamil dan keluarga tentang zat gizi dalam makanan. Penyusunan menu makanan ibu hamil dipengaruhi oleh: kemampuan keluarga membeli makanan dan pengetahuan tentang zat gizi (Proverawati, 2010).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan penanganan antara lain adalah peningkatan usaha perbaikan gizi keluarga (UPGK) yang diarahkan pada pemberdayaan keluarga untuk ketahanan pangan tingkat rumah tangga dan Peningkatan variasi dan jumlah makanan, (FKM UT, 2019 dalam Nurfaridah, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang kebutuhan Gizi selama kehamilan Di Puskesmas Mpunda Kota Bima Tahun 2023”.

METODOLOGI

Penelitian ini adalah penelitian *deskriptif* kualitatif. Penelitian *deskriptif* adalah suatu bentuk penelitian yang menggambarkan terhadap suatu objek yang

nyata melalui data sampel atau populasi dengan pengumpulan data menggunakan instrument penelitian (Arikunto, 2012). Metode penelitian *deskriptif* digunakan untuk memecah atau menjawab permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini peneliti mendeskripsikan gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi selama kehamilan di Puskesmas Mpunda tahun 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Puskesmas Mpunda periode Mei Tahun 2023 sebanyak 64 orang. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *Total sampling* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel sebanyak 64 orang.

HASIL PENELITIAN

1. Tabel 4.1 Distribusi frekuensi pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	10	15,6%
Cukup	24	37,5%
Kurang	30	46,9%
Total	64	100%

Dari data di atas, didapatkan dari 64 ibu hamil sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang dengan kebutuhan gizi selama kehamilan sebanyak 30 orang (46,9%), pengetahuan cukup sebanyak 24 orang (37,5%), sedangkan ibu yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 orang (15,6%).

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, didapatkan dari 64 ibu hamil sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang dengan kebutuhan gizi selama kehamilan sebanyak 30 orang (46,9%), pengetahuan cukup sebanyak 24 orang (37,5%), sedangkan

ibu yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 orang (15,6%).

Sejalan dengan penelitian (Risa Mundari, 2022) menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang manfaat nutrisi selama kehamilan dalam kategori kurang yaitu sebesar 53,4 % (16 orang).

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Linda (2020) tentang gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan di Puskesmas Kota Bumi. Menunjukkan hasil dari tiap sub variabel di tampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi ibu hamil tentang manfaat nutrisi selama kehamilan sebagian besar tergolong dalam katagori kurang sebanyak 14 orang (35%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti walaupun penelitian ini dilakukan pada tempat, waktu, dan ibu hamil yang berbeda.

Tingkat pengetahuan yang rendah menyebabkan ibu tidak mengerti cara pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil selama kehamilannya (Depkes RI, 2020). Masih banyak ibu hamil dengan tingkat pengetahuan rendah tentang gizi selama masa kehamilan, bahkan masih banyak ibu hamil yang mempunyai pendapat yang salah tentang jumlah asupan gizi yang harus diperoleh, misalnya pendapat yang menyatakan bahwa ibu hamil tidak boleh terlalu banyak mengkonsumsi makanan karena dapat membuat janin 41 terlalu besar sehingga menyulitkan proses persalinan (Christianingrum, 2019). Pada trimester ke II Gizi dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dan persiapan untuk menyimpan lemak dan zat gizi lain untuk cadangan sebagai bahan pembentuk ASI pada saat menyusui. Pada tahap terakhir atau trimester ketiga, dibutuhkan vitamin dan mineral untuk mendukung pesatnya

pertumbuhan janin dan pembentukan otak. Kebutuhan energy janin didapat dari cadangan energy yang disimpan ibu selama tahap sebelumnya (Haryanto, 2020).

Menurut Sibagariang (2019), manfaat nutrisi pada kehamilan yaitu sebagai sumber energi penting untuk pertumbuhan, memelihara jaringan tubuh, membentuk sel – sel baru, mengganti sel – sel yang rusak, mengatur proses tubuh, dan membentuk kekebalan tubuh (antibodi).

Menurut Kartasapoetra dan Marsetyo (2018), tanda-tanda bahaya kekurangan nutrisi diantaranya penyakit kurang kalori dan protein atau penyakit-penyakit yang berhubungan dengan karbohidrat karena ketidak seimbangan antara konsumsi dan kebutuhan energi yang dibutuhkan, penyakit kegemukan atau obesitas, penyakit diabetes melitus atau penyakit gula, penyakit kekurangan vitamin C dan vitamin D, penyakit malnutrisi pada kehamilan, anemia pada kehamilan.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa lebih banyak ibu hamil yang berpengetahuan kurang, menurut peneliti hal ini mungkin dapat disebabkan oleh sebagian besar ibu hamil tergolong dalam usia yang masih muda atau subur sehingga kurangnya pengalaman yang dapat diperoleh ibu dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Sedangkan pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan ibu hamil itu sendiri karena semakin banyak pengalaman maka pengetahuan ibu hamil juga semakin bertambah. Dengan ini pengetahuan tentang manfaat nutrisi selama kehamilan perlu dijelaskan dengan baik dan benar oleh petugas kesehatan agar mereka yakin, memahami serta aktif mengikuti

informasi yang diberikan oleh petugas kesehatan.

Berdasarkan Penelitian tersebut Puskesmas Mpunda melakukan Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bias melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Mpunda, memiliki pengetahuan kurang yaitu 30 (46,9%).

SARAN

1. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti semakin memahaminya pentingnya Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan sehingga kedepannya dapat melakukan penyuluhan dan memberikan KIE yang baik ditunjang oleh pengetahuan yang baik.

1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan bagi ibu hamil supaya lebih meningkatkan Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan agar kesehatan ibu dan janin terjaga.

2. Bagi Akademi Kebidanan Surya Mandiri Bima

Sebagai informasi tambahan untuk menambah keilmuan dan pengetahuan bagi tenaga pendidik maupun mahasiswa serta sebagai bahan acuan untuk bahan peneliti selanjutnya tentang Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan.

3. Bagi Puskesmas Mpunda

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan bagi institusi pelayanan kesehatan untuk meningkatkan penggalakan Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan baik melalui

pendidikan kesehatan maupun penyuluhan pada masyarakat tentang Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta Rineka Cipta
- Atmarita dkk, 2019. Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Ibu Hamil pada Keluarga dengan Pendapatan Rendah di Kota Bandar Lampung. *Medula*. 2019;8(2).
- Banudi, L, 2013. *Gizi Kesehatan Reproduksi (Buku Saku Bidan)*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Christianingrum, 2019. Kesehatan dan Gizi Keluarga. Jakarta: Bumi Aksara
- Depkes RI, 2020. Kesehatan Bag ibu Hamil. Pusat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Fathonah,S. (2016). *Gizi & Kesehatan Untuk Ibu Hamil*. Edisi pertama, Erlangga: Jakarta, Indonesia.
- Haryanto, 2020. *Perencanaan pangan dan gizi*. Jakarta. Jakarta: Bumi Aksara
- Kartasapoetra dan Marsetyo. (2018). *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Kristiyanasari,W. (2010). *Gizi Ibu Hamil*. Edisi pertama, Numed, Yogyakarta, Indonesia
- Linda. (2020). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan*. Karya Tulis Ilmiah
- Moehji, S. 2017. *ILMU GIZI 2*. Penerbit Papas Sinar-Sinarti. Jakarta: 63.66.
- Nurfarijah, 2020. Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Ibu Hamil pada Keluarga dengan Pendapatan Rendah di Kota Bandar Lampung. 2019;
- Proverawati, A., dan Cahyo Ismawati. 2010. *BBLR (Berat Badan Lahir Rendah)*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Risa Mundari, 2022. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tantang Asupan Nutrisi di Desa Pawindan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. Jurnal Buletin Media Informasi Kesehatan Volume 4 No 2 Tahun 2018 Halaman 96
- Riskesdas. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sibagariang, (2019). Hubungan Pendidikan Dan Pekerjaan Terhadap Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Pattallassang Kabupaten Gowa. 2021;
- Soekiman, 2018. Buku Ajar ASKEB 1: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization (WHO). 2018. Deafness and hearing loss. [Cited 2020 Januari4], Available from [:http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs300/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs300/en/)