

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG GIZI SEIMBANG  
DI DESA SUMBERBENDO KECAMATAN BUBULAN  
KABUPATEN BOJONEGORO**

**Siti Patonah, Fidrotin Azizah, Irda Nunzil A'yunintias  
Sitipatonah73@gmail.com , Fidrotin.azizah@gmail.com , Nunzilirda90@gmail.com**

*D III Nursing Program Health STIKES Rajekwesi Bojonegoro*

**ABSTRAK**

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. Kekurangan gizi saat hamil dapat menyebabkan berbagai risiko komplikasi pada ibu hamil, seperti anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, mudah terkena penyakit infeksi, hingga kekurangan energi kronis. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang di Desa Sumberbendo Kecamatan Bubulan Kabupaten Bojonegoro

Desain penelitian deskriptif dengan teknik pendekatan *survey*. Populasi seluruh ibu hamil di Desa Sumberbendo Kecamatan Bubulan Kabupaten Bojonegoro , sampel 28 responden diambil dengan teknik *sampling* jenuh. Instrumen menggunakan kuesioner. Pengolahan data dengan *editing, coding, scoring, tabulating*, dan analisa deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 28 responden sebagian besar mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 19 responden.

Dari hasil penelitian lebih dari sebagian responden di Desa Sumberbendo Kecamatan Bubulan Kabupaten Bojonegoro mempunyai pengetahuan kurang tentang gizi seimbang. Maka, diharapkan responden lebih rutin melakukan ANC serta mengikuti penyuluhan tentang gizi seimbang yang diberikan oleh tenaga kesehatan atau melalui media cetak dan elektronik yang tersedia di sekitar responden sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya tentang gizi seimbang dan makan makanan yang mengandung gizi seimbang agar tidak terjadi berbagai masalah kekurangan gizi ibu hamil.

Kata Kunci: *Pengetahuan, Ibu Hamil, Gizi Seimbang*

**ABSTRACT**

*During pregnancy, mothers' nutrients must meet nutritional needs for themselves and for fetal growth and development because fetal nutrition depends on maternal nutrition. Malnutrition during pregnancy can cause various risks of complication in pregnant Mother, such as anemia, bleeding, maternal weight does not increase normally, susceptible to infectious disease, and even chronic energy deficiency. The objective of this research was to know the knowledge of pregnant mothers about balanced nutrition at Sumberbendo Village Bubulan District Bojonegoro Regency .*

*The research design used descriptive with survey approach technique. The populations were all pregnant mothers at Sumberbendo Village Bubulan District Bojonegoro Regency , and the samples were 28 respondents taken with surfeited sampling. The research instrument was questionnaire. The data collected through editing, coding, scoring, tabulating, and descriptive analysis.*

*The research result showed most of the respondents or 19 mothers had less knowledge about balanced nutrition.*

*So it can be concluded that most of mothers at Sumberbendo Village Bubulan District Bojonegoro Regency have less knowledge about balanced nutrition. Therefore, it is expected that respondents will routinely conduct ANC and attend counseling on balanced nutrition provided by health workers or through printed and electronic media available around the respondent so that they can increase their knowledge of balanced nutrition and eat foods that contain balanced nutrition so that there are no shortage problems. nutrition of pregnant Mother.*

Keywords: *Knowledge, Pregnant Mothers, Balanced Nutrition*

## PENDAHULUAN

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 dan kebutuhan gizi ibu juga harus tetap terpenuhi (Kemenkes RI, 2016: 3). Status gizi ibu, baik sebelum maupun ketika sedang hamil, merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap hasil konsepsi (di samping faktor lain seperti maturitas, jarak kehamilan, dan keadaan kesehatan). Jika status gizi ibu baik dan status kesehatannya selama hamil tidak buruk (misalnya tidak menderita hipertensi), serta tidak berkebiasaan buruk (perokok atau pecandu alkohol), status gizi bayi yang kelak dilahirkannya juga baik; begitu pula sebaliknya (Arisman, 2010: 12). Asupan energi dan protein yang tidak mencukupi pada ibu hamil dapat menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK). Wanita hamil berisiko mengalami KEK jika memiliki LILA < 23,5 cm (Kemenkes RI, 2016: 3). Bila status gizi ibu kurang pada masa sebelum dan selama hamil maka berpotensi besar untuk melahirkan bayi dengan cacat bawaan, bayi lahir mati dan lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Muslimah AR, 2015). Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas SDM. Pemenuhan asupan gizi bagi ibu hamil dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi asupan gizi ibu hamil antara lain faktor pengetahuan. Masih banyak ibu hamil dengan tingkat pengetahuan rendah tentang gizi seimbang 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 terlalu besar sehingga menyulitkan proses persalinan (Sipahutar HF, 2013). Fenomena yang ditemukan di Desa Sumberbendo yaitu ibu hamil yang mempunyai pengetahuan tentang gizi yang kurang cenderung akan lebih banyak mengonsumsi makanan yang ia sukai meskipun kandungan zat gizinya rendah.

WHO, 2012 melaporkan bahwa setengah ibu hamil mengalami KEK, secara global 15% dimana secara bermakna trimester I lebih tinggi mengalami KEK (Sipahutar HF, 2013). Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016 menunjukkan bahwa berdasarkan kecukupan energi, 53,9% ibu hamil mengalami defisit energi (< 70% AKE) dan 13,1% mengalami defisit ringan (70-90% AKE). Untuk kecukupan protein, 51,9% ibu hamil mengalami defisit protein (< 80% AKP) dan 18,8% mengalami defisit ringan (80-99% AKP). Hasil PSG 2016 didapatkan 79,3% ibu hamil risiko KEK mendapatkan makanan tambahan lebih besar dari target nasional tahun 2016 sebesar 50% (Kemenkes RI, 2017: 148). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi risiko kurang energi kronis pada ibu hamil di Indonesia sebesar 24,2% sedangkan di Provinsi Jawa Timur sebesar 29,8% (Kemenkes RI, 2013: 413). Data yang ada dari 19.521 ibu hamil di Bojonegoro tahun 2016, jumlah ibu hamil KEK sebanyak 1.753 (8,98%) (Adarrma T, 2017). Di Desa Sumberbendo Kecamatan Bubulan Kabupaten Bojonegoro pada bulan Juni tahun 2018 terdapat 19 orang yang mengalami risiko tinggi kekurangan nutrisi dari 28 ibu hamil (Kohort Ibu Hamil, Juni 2018).

Kebutuhan zat gizi selama hamil lebih besar dibandingkan dengan pada sebelum hamil, terutama untuk zat gizi tertentu. Pada setiap tahap kehamilan, seorang ibu hamil membutuhkan gizi yang seimbang, yaitu makanan dengan kandungan zat-zat gizi yang berbeda dan disesuaikan dengan kondisi tubuh dan perkembangan janin. Kurangnya pengetahuan ibu yang sedang hamil di trimester pertama tentang makanan bergizi disebabkan karena dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, adanya tradisi turun temurun dalam keluarga, kebiasaan-kebiasaan makanan yang harus dipantang yang mengakibatkan tidak terpenuhi makanan bergizi saat hamil. Pengetahuan yang rendah menyebabkan ibu tidak mengerti cara pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan ibu selama kehamilannya (Sipahutar HF, 2013). Gizi ibu hamil perlu mendapat perhatian karena sangat berpengaruh pada perkembangan janin yang dikandungnya. Sejak janin sampai anak berumur dua tahun atau 1000 hari pertama kehidupan kecukupan gizi sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan kognitif. Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, stroke dan diabetes (Kemenkes RI, 2016: 3). Wanita yang menderita malnutrisi sebelum hamil atau selama minggu pertama kehamilan cenderung melahirkan bayi yang menderita kerusakan otak dan sumsum tulang karena sistem saraf pusat sangat peka pada 2-5 minggu pertama. Ibu penderita malnutrisi sepanjang minggu terakhir kehamilan akan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (< 2500 gram) karena jaringan lemak banyak ditimbun selama trimester III (Arisman, 2010: 12-13). Asupan energi dan protein yang tidak mencukupi pada ibu hamil dapat menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK). Ibu hamil dengan KEK berisiko melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR) juga dapat menjadi penyebab tidak langsung kematian ibu (Kemenkes RI, 2017: 148).

Upaya kesehatan yang dapat dilakukan antara lain upaya promotif dengan melakukan penyuluhan tentang gizi pada ibu hamil karena selama kehamilan ibu mengalami peningkatan kebutuhan gizi dan ibu harus memenuhi gizi tersebut, upaya preventif dengan pemeriksaan kesehatan secara berkala dan pemberian tablet Fe pada ibu hamil agar terhindar dari anemia, upaya kuratif dengan pemeriksaan dan pengobatan yang tepat pada ibu hamil yang sakit, melakukan rujukan bila diperlukan, penatalaksanaan dini terhadap komplikasi kehamilan, dan upaya rehabilitatif dengan istirahat yang cukup dan pengaturan diet yang tepat pada ibu hamil pasca sakit (Jewel, 2011). Upaya menanggulangi masalah gizi seimbang, yakni gizi kurang dan gizi lebih, adalah dengan membiasakan mengonsumsi hidangan sehari-hari dengan susunan zat gizi yang seimbang. Untuk maksud tersebut, ada 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang, yaitu makanlah aneka ragam makanan, makanlah makanan untuk

memenuhi kecukupan energi, makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi, batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi, gunakan garam beryodium, makanlah makanan sumber zat besi, berikan air susu ibu (ASI) saja pada bayi sampai umur empat bulan, biasakan makan pagi, minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya, lakukan kegiatan fisik dan olah raga secara teratur, hindari minum minuman beralkohol, makanlah makanan yang aman bagi kesehatan, dan bacalah label pada makanan yang dikemas (Paath EF dkk, 2005: 34-35). Makanan yang bervariasi akan membantu ibu hamil dalam memberikan ketersediaan nutrisi yang dibutuhkan dalam kesehatan ibu dan janin. Gizi yang dibutuhkan ibu hamil adalah dengan kandungan zat tenaga yang biasanya dihasilkan dari jenis makanan karbohidrat, nasi putih, nasi merah, jagung, roti gandum, sereal. Zat pembangun yang dihasilkan dari beberapa makanan mengandung protein baik hewani maupun nabati dan zat pengatur yang ditemukan pada jenis buah dan sayuran. Bagi ibu yang memasuki kehilangan nafsu makan di trimester pertama kehamilan maka bisa makan sedikit demi sedikit dalam jangka waktu yang berdekatan, konsumsi jenis makanan dengan variasi yang berbeda setiap harinya meskipun sedang beradaptasi dengan kehamilan akan tetapi penting untuk ibu memperhatikan asupan gizi (Sipahutar HF, 2013).

Berdasarkan masalah yang ada maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang di Desa Sumberbendo Kecamatan Bubulan Kabupaten Bojonegoro”.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis deskriptif dengan pendekatan *survey*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Desa Sumberbendo Kecamatan Bubulan Kabupaten Bojonegoro, sampel 28 orang dengan cara *sampling* jenuh.

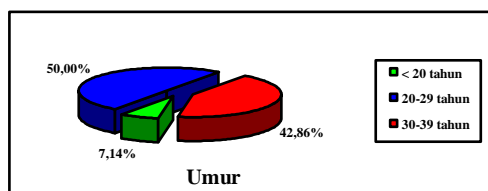
Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dan wawancara. Pengolahan data dengan *editing, coding, scoring, tabulating*, dan analisis deskriptif.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

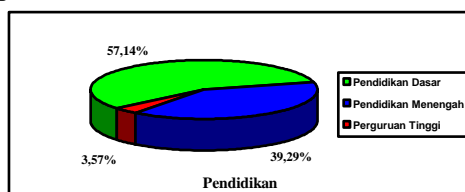
#### Data Umum

##### 1. Karakteristik Umur Responden



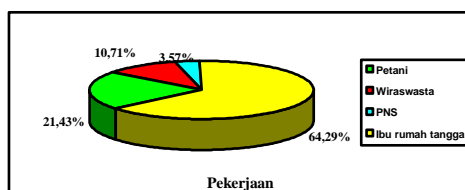
Gambar 1 Distribusi Umur Responden di Desa Sumberbendo Kecamatan Bubulan Kabupaten Bojonegoro

##### 2. Karakteristik Pendidikan Responden



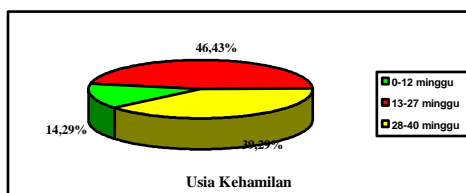
Gambar 2 Distribusi Pendidikan Responden di Desa Sumberbendo Kecamatan Bubulan Kabupaten Bojonegoro

##### 3. Karakteristik Pekerjaan Responden



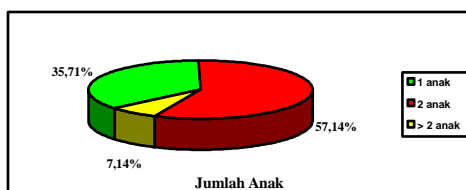
Gambar 3 Distribusi Pekerjaan Responden di Desa Sumberbendo Kecamatan Bubulan Kabupaten Bojonegoro tahun

#### 4. Karakteristik Usia Kehamilan



Gambar 4 Distribusi Usia Kehamilan Responden di Desa Sumberbendo Kecamatan Bubulan Kabupaten Bojonegoro

#### 5. Karakteristik Jumlah Anak



Gambar 5 Distribusi Jumlah Anak Responden di Desa Sumberbendo Kecamatan Bubulan Kabupaten Bojonegoro

### Data Khusus

Tabel 1 Distribusi Pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang di Desa Sumberbendo Kecamatan Bubulan Kabupaten Bojonegoro

No.	Pengetahuan	f	%
1.	Baik	4	14,28
2.	Cukup	5	17,86
3.	Kurang	19	67,86
Jumlah		28	100

### B. Pembahasan

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo S, 2013: 147). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain pendidikan, pekerjaan, umur, dan pengalaman. Semakin tinggi pendidikan, semakin mudah mereka menerima serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi, sehingga akan meningkatkan produktivitas yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan keluarga (Nursalam, 2016: 90). Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga (Wawan A & Dewi M, 2015: 17). Umur adalah lamanya hidup dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan. Umur yang lebih tua umumnya lebih bertanggung jawab dan lebih teliti dibanding umur yang lebih muda. Hal ini terjadi kemungkinan karena yang lebih muda kurang berpengalaman (Nursalam, 2016: 89). Pengalaman dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Caranya dengan mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi pada masa lalu, semakin banyak pengalaman yang diperoleh semakin banyak pula pengetahuan (Notoatmodjo, S, 2013: 13).

Dari hasil penelitian pada ibu hamil di Desa Sumberbendo Kecamatan Bubulan Kabupaten Bojonegoro sebagian besar memiliki pengetahuan kurang tentang gizi seimbang. Hal ini karena lebih dari sebagian responden berpendidikan dasar. Dengan tingkat pendidikan tersebut menjadikan responden tidak mudah menerima pesan atau informasi tentang gizi seimbang, juga dapat menghambat pola pikir dalam usaha mendapatkan pengetahuan tentang gizi seimbang. Dimana minimnya informasi yang diperoleh akan mempengaruhi tingkat pengetahuannya, sehingga responden mempunyai keterbatasan pengetahuan tentang gizi seimbang. Selain itu terbanyak responden berusia 20-29 tahun dan juga ada yang berusia di bawah 20 tahun yang merupakan umur yang baik untuk aktif dalam mencari informasi kesehatan khususnya gizi seimbang. Berdasarkan hasil penelitian lebih dari sebagian responden tidak bekerja atau ibu rumah tangga. Kegiatan sehari-hari ibu yang hanya di rumah saja, seharusnya ibu mempunyai banyak waktu luang untuk mendapatkan informasi tentang gizi seimbang. Dilihat dari pengalaman responden yaitu usia kehamilan dan jumlah anak,

terbanyak responden dengan usia kehamilan 13-27 minggu dan memiliki 2 anak. Dengan usia kehamilan tersebut seharusnya ibu sudah pernah mendapatkan penyuluhan tentang gizi seimbang dari bidan jika ibu melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur. Di samping itu, ibu sudah memiliki 2 anak berarti sudah memiliki pengalaman dari kehamilan sebelumnya. Namun pengetahuan responden tentang gizi seimbang masih kurang. Hal ini dapat disebabkan karena ibu tidak melakukan pemeriksaan secara teratur. Serta masih terdapat budaya pantang makanan tertentu padahal makanan tersebut baik untuk ibu hamil seperti siwalan, kelengkeng, kacang hijau, belut, dan es krim.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Lebih dari sebagian responden di Desa Sumberbendo Kecamatan Bubulan Kabupaten Bojonegoro mempunyai pengetahuan kurang tentang Gizi seimbang.

Diharapkan responden lebih rutin melakukan ANC serta mengikuti penyuluhan tentang gizi seimbang yang diberikan oleh tenaga kesehatan atau melalui media cetak dan elektronik yang tersedia di sekitar responden sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya tentang gizi seimbang dan makan makanan yang mengandung gizi seimbang agar tidak terjadi KEK.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Arisman, 2010, *Gizi dalam Daur Kehidupan*, Jakarta, EGC.

Kemendes RI. 2014. *Selamat Datang di Kelas Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

\_\_\_\_\_. 2017. *Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Nastutik A, 2015. *Gizi untuk Ibu Hamil dan Janin*. askep-net.blogspot.co.id.

Paath EF dkk. 2005. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, EGC, Jakarta.

Proverawati, A dan Asfuah, S. 2009. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Saifuddin, AB. dkk. 2008. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: YBPSP.

Sipahutar, HF. 2013. *Gambaran Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Trimester Pertama dan Pola Makan dalam Pemenuhan Gizi di Wilayah Kerja Puskesmas Parsoburan Kecamatan Habinsaran Kabupaten Toba Samosir Tahun 2013*. Jurnal Gizi Kesehatan Masyarakat FKM USU.

Sulistiyawati, A. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.

Walyani, ES. 2015. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru