

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU MAKAN DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN IBU SELAMA PERIODE KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA ATAMBUA

Alberth M. Bau Mali

Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang
Jalan RA Kartini, Kelapa Lima, Kota Kupang
Email: albertbaumali@gmail.com

ABSTRACT

Pregnant women are one of the groups most prone to nutritional problems. Nutritional problems experienced by pregnant women before or during pregnancy can affect the growth of the fetus that is being conceived. One of the reasons for the inhibition of fetal growth is poor maternal nutrition, marked by low maternal weight gain or pre-pregnancy weight gain. Therefore, good preparation is needed so that the quality of the baby born is also good. This study aims to describe the relationship between knowledge and eating behavior with changes in maternal weight during the pregnancy period at the Atambua Public Health Center. This research is a descriptive study with a cross sectional method in which the research subjects are pregnant women in the third trimester, data is obtained through direct interviews with pregnant women, while secondary data is obtained from the profile of the public health center, mother cohort registers, KMS pregnant women, PWS KIA. Descriptive data analysis was carried out on the variable knowledge of pregnant women nutrition, maternal eating behavior during the pregnancy period, the increase in maternal weight during the pregnancy period, while the analytic analysis used the chi-square statistical test. There is a relationship between the knowledge of pregnant women and the weight gain of pregnant women at the Atambua Public Health Center. The results of these studies indicate that the higher the knowledge of pregnant women about nutrition is followed by the increase in maternal weight gain during pregnancy. There is a relationship between the eating behavior of pregnant women and the weight gain of pregnant women at the Atambua Public Health Center. The results of this study indicate that the more positive the mother's eating behavior during the pregnancy period will be followed by an increase in the mother's weight gain during pregnancy.

Keywords: *pregnant women, knowledge, eating behavior*

ABSTRAK

Salah satu kelompok yang paling rawan terhadap masalah gizi adalah ibu hamil. Status gizi ibu selama kehamilan akan berdampak pada janin yang sedang dikandung, hal tersebut, ditandai oleh rendahnya pertambahan berat badan ibu selama kehamilan. Oleh karena itu, diperlukan persiapan yang baik sehingga kualitas bayi yang dilahirkan juga baik. Penelitian ini bertujuan mendapatkan gambaran Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Makan dengan Perubahan Berat Badan Ibu Selama Periode Kehamilan di Puskesmas kota Atambua. Desain yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan metode *cross sectional* yang subjek penelitiannya ibu hamil trimester III, data diperoleh melalui wawancara secara langsung kepada ibu hamil, sedangkan data sekunder diperoleh dari profil puskesmas, register kohort ibu, KMS ibu hamil, PWS KIA.. Analisa data deskriptif dilakukan pada variabel pengetahuan tentang gizi ibu hamil, perilaku makan ibu selama periode kehamilan, peningkatan berat badan ibu selama periode kehamilan, sedangkan analisis analitik menggunakan uji statistic *chi-square*. Ada korelasi pengetahuan ibu dengan kenaikan berat badan ibu selama periode kehamilan di Puskesmas kota Atambua. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan ibu tentang gizi akan diikuti dengan meningkatnya berat badan ibu selama periode kehamil. Ada hubungan antara perilaku makan ibu dengan kenaikan berat badan ibu selama periode kehamilan di Puskesmas kota Atambua. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin positif perilaku makan ibu selama periode kehamilan akan diikuti dengan meningkatnya kenaikan berat badan ibu selama hamil.

Kata Kunci : ibu hamil, pengetahuan, perilaku makan.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kondisi yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu maupun janinnya. Secara umum, simptom fisik yang

dialami ibu hamil antara lain kelelahan, morning sickness, dan ngidam (food craving), sedangkan perubahan dalam sisi psikologis dan emosi antara lain labilitas

mood, insomnia, menurunnya konsentrasi dan meningkatnya responsivitas emosi (Astuti dkk, 2000).

Salah satu kelompok yang paling rawan terhadap masalah gizi adalah ibu hamil. Kebutuhan gizi pada saat hamil harus cukup terpenuhi dan seimbang sesuai dengan kebutuhan ibu. Menurut Jim Mann & Steward Truswell (2014) menyatakan bahwa gizi yang cukup selama kehamilan diperlukan untuk mencapai potensi yang penuh.

Perilaku konsumsi makanan selama periode kehamilan merupakan titik kritis untuk menentukan kualitas ibu maupun janin. Dari berbagai penelitian disimpulkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi perilaku pola makan ibu hamil beberapa diantara adalah pengetahuan, pendidikan, usia (Simamarta dkk, 2014).

Pengetahuan merupakan unsur penting yang dapat menentukan ibu untuk memilih dan mengkonsumsi makanan yang sesuai kebutuhannya. Ibu dengan pengetahuan yang baik, maka akan semakin baik pula dalam hal pemilihan makanan yang dikonsumsi yang pada akhirnya akan berdampak pada perubahan berat badan. Pengetahuan yang baik tentang gizi dari ibu hamil akan berdampak pada pertumbuhan janin yang optimal selama hamil. Trimester pertama kehamilan asupan ibu hamil akan menurun dikarenakan terjadi kondisi mual muntah. Hal ini tidak berlaku bagi ibu dengan pengetahuan yang baik, akan tetap memenuhi kebutuhan ibu dan janin (Wawan dan Dewi, 2010).

Semakin baik pengetahuan gizi ibu hamil maka semakin baik pula dalam melaksanakan pola makan gizi seimbang yang diperlukan bagi tubuh, begitupun dengan cara penyajian pangan (Lia, 2019).

Perilaku makan ibu hamil yang kurang baik akan menyebabkan risiko komplikasi pada ibu hamil antara lain: ibu mengalami kesulitan pada saat melahirkan, persalinan

sebelum waktunya, gangguan anemia yang mengakibatkan risiko mengalami keguguran. Pengaruh pada janin dapat terjadi gangguan pertumbuhan janin, risiko abortus, cacat bawaan, berat badan lahir rendah (Sulistiyanti dan Andarwati, 2016).

Berdasarkan uraian pada latar belakang maka, penelitian dilaksanakan untuk mengidentifikasi hubungan pengetahuan dan perilaku makan dengan perubahan berat badan ibu selama periode kehamilan di Puskesmas Kota Atambua

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan metode *cross sectional*. Lokasi Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kota Atambua pada bulan Oktober-November 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang melakukan ANC di wilayah kerja Puskesmas Kota Atambua sebanyak 38 orang. Sampel yang diamati dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi: ibu hamil yang periksa di puskesmas Kota Atambua, ibu hamil normal. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang tidak memeriksakan kehamilannya di puskesmas Kota Atambua karena sakit, periksa kehamilan di tempat lain. Untuk memperoleh data primer, peneliti melakukan wawancara secara langsung kepada ibu hamil, sedangkan data sekunder diperoleh dari profil puskesmas, register kohort ibu, KMS ibu hamil, PWS KIA.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Pada saat pengumpulan data, peneliti mendampingi responden secara langsung dalam pengisian kuesioner, sehingga apabila responden kurang jelas dengan maksud pertanyaan bisa langsung bertanya kepada peneliti. Penelitian, untuk menggambarkan distribusi dengan melihat persentase masing-masing. Peneliti menganalisis masing-masing

variabel yaitu pengetahuan tentang gizi ibu hamil, perilaku makan ibu selama periode kehamilan, peningkatan berat badan ibu selama periode kehamilan, menggunakan bantuan dari program komputer. Analisis Analitik (Chi-Square) Peneliti menganalisis data dengan menggunakan uji statistik ChiSquare dengan derajat kepercayaan 90% ($\alpha=0,001$). Data dianalisa dengan bantuan program komputer menggunakan uji Chi-Square

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puskesmas Kota Atambua merupakan Puskesmas Rawat Jalan, terletak di Kelurahan Tenukiik, Kecamatan Kota Atambua, Kabupaten Belu, Provinsi Nusa Tenggara Timur.

Luas tanah sebesar 20 x 30m². Jarak dari Puskesmas ke Ibu Kota Kabupaten ± 2 km; jarak dengan Ibu Kota Provinsi ± 281 km.

Batas - batas wilayah kerja Puskesmas Kota Atambua, yaitu sebelah utara berbatasan dengan Kelurahan Manumutin, sebelah selatan berbatasan dengan Kelurahan Rinbesi, sebelah timur berbatasan dengan Desa Umaklaran, sebelah barat berbatasan dengan Kelurahan Tulamalae. Wilayah kerja UPTD Puskesmas Kota Atambua tersebar dalam 3 Kelurahan yaitu: Kel. Atambua, Kel. Fatubena, dan Kel. Tenukiik dengan luas wilayah kerjanya sebesar 13,55 km². Penduduk wilayah kerja UPTD Puskesmas Kota Atambua tahun 2019 sebesar 18585 jiwa dari 4.248 KK.

Berdasarkan tabel 1. Karakteristik ibu hamil, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dengan jenis pekerjaan berjumlah (71%) adalah ibu rumah tangga, umur ibu hamil berjumlah (89%) adalah pada rentang usia reproduksi, tingkat pendidikan ibu hamil berjumlah (60.5%) adalah tamat Sekolah Dasar, pengetahuan ibu hamil berjumlah (76.3 %) adalah pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama periode kehamilan adalah baik, perilaku makan ibu hamil

berjumlah (78.9%) adalah ibu mempunyai perilaku makan positif selama periode kehamilannya dan berat badan ibu hamil berjumlah (86.8%) adalah adanya peningkatan berat badan selama periode kehamilan yang normal.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan, umur, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, perilaku makan dan berat badan

Indikator	Aspek	Jumlah	prosentase
Jenis Pekerjaan	Petani	8	21.1
	PNS	1	2.6
	Wiraswasta	2	5.3
	IRT	27	71
Umur	<20	1	2.6
	20-35	34	89.5
	>35	3	7.9
	SD	23	60.5
Tingkat Pendidikan	SLTP	9	23.7
	SLTA	5	13.2
	PT	1	2.6
Tingkat Pengetahuan	Baik	29	76.3
	Cukup	9	23.7
Perilaku makan	Positif	30	78.9
	Negatif	8	21.1
	Normal	33	86.8
Berat badan	Tidak Normal	5	13.2
	Total	38	100

Analisis hubungan pengetahuan ibu tentang gizi dan perilaku makan ibu hamil dengan kenaikan berat badan ibu selama periode kehamilan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan responden dengan kategori baik mengalami kenaikan berat badan secara normal sebesar 28 (84,85%), sedangkan ibu hamil dengan kategori pengetahuan cukup mengalami kenaikan berat badan dengan kategori normal sebesar 5 (15,15%). Berdasarkan hasil uji chi-square didapatkan *p-value* sebesar 0,001 < (0,05) yang berarti terdapat korelasi pengetahuan responden dengan kenaikan berat badan ibu

hamil. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan responden tentang gizi akan diikuti dengan meningkatnya berat badan ibu selama periode hamil.

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dan perilaku makan ibu hamil Dengan Kenaikan Berat Badan

Indikator	Aspek	Kenaikan Berat Badan Selama Periode Kehamilan				Total	<i>p-value</i>
		Normal		Tidak Normal			
		Normal	%	Tidak Normal	%		
Pengetahuan ibu hamil	Baik	28	84,85	1	20	29	0,001
	Cukup	5	15,15	4	80	9	
Perilaku makan ibu hamil	Positif	29	87,88	1	20	30	0,001
	Negatif	4	12,12	4	80	8	
Total		33	100	5	100	38	

Perilaku makan ibu hamil dengan katogori positif mengalami kenaikan berat badan secara normal sebesar 29 (87,88%) dan perilaku makan ibu hamil dengan kategori negatif mengalami kenaikan berat badan secara normal sebesar 4 (12,12%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p-Value* sebesar 0,001 < (0,05) yang berarti terdapat korelasi antara perilaku makan responden dengan kenaikan berat badan ibu hamil di Puskesmas Atambua. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin positif perilaku makan ibu selama periode kehamilan akan diikuti dengan meningkatnya kenaikan berat badan ibu selama hamil.

Pengetahuan ibu hamil tentang gizi merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan kondisi Kesehatan ibu selama hamil maupun kondisi kesehatan janin yang dikandungnya. Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang gizi sebahagian besar (76.3%) baik. Hal ini berarti bahwa ibu hamil mengetahui apa saja yang harus dikonsumsi selama hamil, berapa banyak yang harus dikonsumsi dan berapa kali harus

mengonsumsi makanan yang beraneka ragam.

Pengetahuan ibu hamil tentang apa yang harus dikonsumsi (jenis makanan) selama hamil memberikan gambaran bahwa ibu hamil mengerti makanan apa yang harus konsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi bagi ibu maupun janinnya.

Ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang gizi akan terlihat dalam pengambilan keputusan maupun perilakunya khususnya asupan gizi dan konsumsi makanan. Pengetahuan gizi Ibu yang baik, berkaitan secara signifikan dengan penambahan berat badan janin selama periode kehamilan.

Sikap dan perilaku asupan gizi ibu hamil berkaitan dengan tingkat pengetahuan ibu. Semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu hamil, akan diikuti dengan perilaku asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan ibu selama periode kehamilan (Mawaddah dan Hardinsyah, 2008).

Aspek asupan gizi ibu hamil yang memenuhi kebutuhannya haruslah terdiri atas frekuensi, jumlah dan jenis makanan sehingga dapat memenuhi gizi seimbang bagi ibu hamil. Apabila terjadi ketidakseimbangan, maka ibu hamil akan mengalami kekurangan zat gizi (Khasanah, 2020).

Perilaku makan ibu hamil yang dimaksud adalah aktivitas makan ibu sehari-hari selama periode kehamilan dalam hal jumlah atau frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi dan pengelolaan makanan. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebahagian besar ibu hamil (78,9%) berperilaku makan yang positif, artinya selama periode kehamilan ibu mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan baik itu dalam hal jumlah, jenis dan frekuensi makanan atau zat gizi. Perilaku kebiasaan makan remaja putri terbentuk dikarenakan beberapa faktor yaitu: praktek terhadap makanan, alasan makan, jenis makanan yang dimakan, dan

pengetahuan gizi (Hasanah dan Febrianti, 2012).

Protein juga berperan penting sebagai alat transportasi zat besi bagi tubuh, maka asupan protein yang kurang dapat mengakibatkan transportasi zat besi menjadi terhambat sehingga mengakibatkan defisiensi zat besi yang ditandai oleh menurunnya kadar hemoglobin dibawah nilai normal. Asupan protein selama kehamilan diperlukan oleh plasenta sebagai pembawa makanan ke janin, pembentukan hormon dan enzim ibu maupun janin, selain itu protein dibutuhkan untuk proses embryogenesis (Dewi dkk, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan dalam penelitian ini ditemukan bahwa terdapat korelasi antara pengetahuan responden tentang gizi dengan kenaikan berat badan selama periode kehamilan di Puskesmas Kota Atambua dan mempunyai kategori baik. Sedangkan perilaku makan ibu hamil terdapat hubungan dengan kenaikan berat badan ibu hamil selama periode kehamilan di Puskesmas Kota Atambua dan mempunyai kategori positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan berkat partisipasi beberapa pihak, untuk itu penulis merasa perlu menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada ibu – ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, pihak Puskesmas dan staf bidan, kiranya Tuhan membalas segala kebaikannya.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti AB, Santosa SW, Utami MS. Hubungan Antara Dukungan Keluarga. *J Psikol*. 2000;(2):84–95.
Dewi AK, Dary D, Tampubolon R. Status Gizi dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama. *J*

Epidemiol Kesehatan Komunitas. 2021;6(1):135–44

- Hasanah DN, Febrianti M. Kebiasaan Makan Menjadi Salah Satu Penyebab Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil pada Poli Hamil Kebidanan RSI & A Lestari Cirendeui Tangerang Selatan. *J Kesehatan Reproduksi* [Internet]. 2012;3(3):91–104. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/106703-ID-kebiasaan-makan-menjadi-salah-satu-penye.pdf>
- Khasanah YY. Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Dengan Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan. 2020;5(6):233–9.
- Lia Idealistiana RHS. Pengetahuan, Pendidikan, umur Hubungannya Dengan Perilaku Pola Makan Selama Kehamilan. 2019;2(2):83–8.
- Mann J, Truswell AS. Buku Ajar Ilmu Gizi Edisi 4. Alih Bhs Rachmat, M. 2014
- Mawaddah N, Hardinsyah D. Pengatahuan, Sikap, Dan Praktek Gizi Serta Tingkat Konsumsi Ibu Hamil Di Kelurahan Kramat Jati Dan Kelurahan Ragunan Propinsi DKI Jakarta. Vol. 3, Maret. 2008.
- Simarmata JP, Siagian A, Siregar MA. Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Buhit Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir Tahun 2014. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiol*. 2015;1(4).
- Sulistiyanti A, Andarwati A. Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Kehamilan di Bidan Praktik Mandiri Sriatun Pacitan. *J INFOKES Univ Duta Bangsa Surakarta*. 2016;3(3).
- Wawan A, Dewi M. Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia. *Yogyakarta Nuha Med*. 2010;12.