

## PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG GIZI SELAMA KEHAMILAN DI DESA SIALANG JAYA KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU TAHUN 2021

Eka Yuli Handayani<sup>(1)</sup>, Ermiza<sup>(2)</sup>, Mia Widiastuti<sup>(3)</sup>

(1), (2), (3) Program Studi DIII Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian,  
Pasir Pengaraian Kabupaten Rokan Hulu Riau

email: [ekayulihandayani@gmail.com](mailto:ekayulihandayani@gmail.com), [latifahermiza@gmail.com](mailto:latifahermiza@gmail.com), [miawidiastuti@gmail.com](mailto:miawidiastuti@gmail.com)

### ABSTRAK

Gizi adalah suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal. Gizi dalam kehamilan adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan. Penilaian status gizi ibu hamil bisa diketahui dengan adanya penambahan berat badan selama hamil, mengukur lingkaran lengan atas (LILA), dan mengukur Hb. Nutrisi memainkan peranan utama dalam kesehatan ibu dan anak. Status gizi ibu yang buruk akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan saat dalam kehamilan. Manfaat gizi seimbang selama kehamilan yaitu memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin, mencapai status gizi dalam keadaan normal. Berat badan ibu sebelum hamil dan kenaikan berat badan selama hamil kurang (*underweight*) atau lebih (*overweight*) dari normal akan membuat kehamilan menjadi beresiko (*low risk*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan di Desa Sialang Jaya tahun 2021, metode penelitian yang digunakan adalah metode *deskriptif* dengan desain penelitian menggunakan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil, dengan sampel sebanyak 30 responden. Pengambilan sampel dengan menggunakan Total Sampling. Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah berupa kuesioner sebanyak 20, sedangkan untuk analisa data dilakukan dengan analisis univariat yang menghasilkan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan pengetahuan dari 30 responden yang berpengetahuan baik sebanyak 3 responden (10,0%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 13 responden (43,3%), dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 14 responden (46,7%). Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan peneliti adalah rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan di Desa Sialang Jaya 2021 berpengetahuan kurang. Untuk meningkatkan pengetahuan seharusnya ibu hamil mendapatkan informasi langsung dari tenaga kesehatan, sosial media, lingkungan dan lain-lain yang berhubungan dengan ibu hamil.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Gizi, Kehamilan

### ABSTRACT

*Nutrition is a process of using food that is consumed normally. Nutrition in pregnancy is a healthy and balanced diet that must be consumed during pregnancy. Assessment of the nutritional status of pregnant women can be known by the presence of weight gain during pregnancy, measuring the upper arm circumference (LILA), and measuring Hb. Nutrition plays a major role in maternal and child health. Poor maternal nutritional status will affect growth and development during pregnancy. The benefits of balanced nutrition during pregnancy are meeting the nutritional needs of the mother and fetus, achieving nutritional status under normal circumstances. Maternal weight before pregnancy and weight gain during pregnancy is less (*underweight*) or more (*overweight*) than normal will make pregnancy a risk (*low risk*). This study aims to determine the knowledge of pregnant women about nutrition during pregnancy in*

*Sialang Jaya Village in 2021, the research method used is a descriptive method with a cross sectional research design. The population in this study were pregnant women, with a sample of 30 respondents. Sampling using Total Sampling. In this study, the measuring instrument used was in the form of a questionnaire as many as 20, while the data analysis was carried out by univariate analysis which resulted in a frequency distribution. The results showed that based on the knowledge of 30 respondents who had good knowledge as many as 3 respondents (10.0%), 13 respondents with sufficient knowledge (43.3%), and those with less knowledge were 14 respondents (46.7%). The conclusion from the research conducted by researchers is that the average knowledge of pregnant women about nutrition during pregnancy in Sialang Jaya Village 2021 is less knowledgeable. To increase knowledge, pregnant women should get information directly from health workers, social media, the environment and others related to pregnant women.*

**Keywords** : Knowledge, Nutrition, Pragnancy

## PENDAHULUAN

Gizi dalam kehamilan adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan agar terpenuhinya asupan gizi bagi ibu dan janin untuk pertumbuhan dan perkembangan janin didalam rahimnya. Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi akan berakibat pada janin yang diakandungnya juga akan mengalami kekurangan gizi, bayi yang dilahirkan berat badanya rendah atau prematur, cacat, perdarahan post partum, produksi ASI berkurang bahkan berakhir dengan kematian, serta gangguan kekuatan rahim. Agar proses kehamilan berjalan dengan baik, maka ibu harus menjaga kesehatan dengan memperhatikan pola makan yang teratur, gaya hidup sehat dan aktifitas fisiknya (Ayu Putri Ariani 2017)

Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi selama kehamilan akan berdampak buruk pada janin dengan kematian bayi prematur dengan berat badan kurang dari normal dikarenakan ibu kurang memperhatikan gizi selama hamil. Maka manfaat dari pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan sangat penting sekali (Mamuroh, Sukmawati, and Widiasih 2019)

Masalah pada gizi ibu hamil seperti Kekurangan Energi Kronis (KEK) yaitu dimana ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung selama menahun (kronis), sehingga menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu hamil. Penyebabnya dari ketidak seimbangan antara asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi. Cara mengatasinya dengan mengonsumsi berbagai makanan bergizi seimbang tentu harus dengan pola makan yang sehat. Selama hamil, ibu memerlukan tambahan asupan kalori sebesar 27.000 kalori/hari, terutama pada trimester akhir kehamilan. Kebutuhan asupan kalori ini dapat dipenuhi melalui asupan makanan bergizi, dengan menjalani diet seimbang, untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin yang sehat (Prita Sari, Didit Damayanti 2017)

Pemberian asupan gizi yang cukup bagi seseorang merupakan mata rantai yang tidak terputuskan, baik sejak masih janin di dalam kandungan, dilahirkan, masa anak, tumbuh remaja memasuki masa usia reproduksi (matangnya organ reproduksi dan atau mengalami proses kehamilan), dewasa maupun sampai memasuki usia lanjut (Aditama 2014).

Penilaian status gizi ibu hamil bisa diketahui dengan adanya penambahan berat badan selama hamil, mengukur Lingkar Lengan Atas (LILA) dengan ambang batas Lila 23,5 cm, dan mengukur kadar Hb untuk prevalensi anemia. Pertambahan berat badan selama hamil hendaknya 12,5-18 kg untuk ibu yang kurus, sementara untuk ibu yang berat badanya ideal cukup 10-12 kg, dan untuk ibu tergolong gemuk cukup naik < 10 kg (Ayu Putri Ariani 2017)

Status Gizi Ibu merupakan salah satu faktor maternal yang mempengaruhi Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dapat berupa kadar Hemoglobin (Hb), kenaikan berat badan saat hamil, dan usia ibu. Kadar Hb ibu sangat mempengaruhi berat bayi yang akan dilahirkan. Ibu hamil yang anemia bukan hanya membahayakan jiwa ibu tetapi juga mengganggu pertumbuhan dan perkembangan serta membahayakan jiwa janin (Sandra Surya Rini 2012)

Persentase Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) di Provinsi Riau belum stabil kejadian BBLR meningkat sebesar 0,1% dari tahun sebelumnya menjadi 1,1% di tahun 2017. Adapun masalah BBLR seperti gangguan sistem pernafasan, kardiovaskuler, hematologi, susunan saraf pusat, termoregulasi, dan gastro intestinal, dan ginjal (Dinkes Riau 2019)

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan di Desa Sialang Jaya Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu tahun 2021.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Populasinya adalah ibu hamil yang termasuk dalam daftar kerja posyandu di Desa Sialang Jaya Kecamatan

Rambah Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 30 orang ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang ibu hamil baik itu pada trimester I, II, dan III. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *Total Sampling*. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner, yang terdiri dari 20 pertanyaan. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Pengolahan data dengan proses *editing, coding, tabulating*. Analisa data yang dilakukan dengan cara univariat yaitu menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan dengan melihat persentase data yang terkumpul disini disajikan melalui tabel distribusi frekuensi, kemudian dicari besar presentase jawaban masing-masing responden dan selanjutnya dilakukan pembahasan, dengan menggunakan data yang diperoleh.

## RUMUS

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase responden

F = Jumlah jawaban benar

N = Jumlah pertanyaan

Baik : Jika Responden menjawab benar >76-100% (14-20 soal)

Cukup : Jika Responden menjawab benar 60-75%(8-13 soal)

Kurang : Jika Responden menjawab benar <60% (0-7 soal)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Usia Responden

Pendidikan	F	Persentase (%)
SD	7	23,3
SMP	9	30,0
IRT SMA	14	46,7
Pedagog	30	100
Petani	4	13,3
Total	30	100

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden.

Pendidikan	F	Persentase (%)
SD	7	23,3
SMP	9	30,0
IRT SMA	14	46,7
Pedagog	30	100
Petani	4	13,3
Total	30	100

**Data Khusus**

Usia	F	Persentase (%)
20-25 Tahun	13	43,3
26-30 Tahun	14	46,7
31-35 Tahun	3	10,0
Total	30	100

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Gizi Selama Kehamilan

Pengetahuan	F	Persentase (%)
Baik	3	10,0%
Cukup	13	43,3%
Kurang	14	46,7%
Total	30	100%

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Tentang Pengertian Gizi Selama Kehamilan

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Manfaat Gizi Selama Kehamilan

Pengetahuan	F	Persentase (%)
Baik	1	3,3%
Cukup	12	40,0%
Kurang	17	56,7%
Total	30	100%

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Dampak Gizi Kurang Selama Kehamilan.

Pengetahuan	F	Persentase (%)
Baik	2	6,7%
Cukup	13	43,3%
Kurang	15	50,0%
Total	30	100%

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Jenis-jenis Zat Gizi Selama Kehamilan

Pengetahuan	F	Persentase (%)
Baik	6	20,0%
Cukup	10	33,3%
Kurang	14	46,7%
Total	30	100%

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Kenaikan BB Selama Kehamilan

**Pembahasan**

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa dari 30 responden yang

Pengetahuan	F	Persentase (%)
Baik	3	10,0%
Cukup	11	36,7%
Kurang	16	53,3%
Total	30	100%

berpengetahuan baik sebanyak 3 orang(10,0%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 13 orang (43,3%), dan

yang berpengetahuan kurang sebanyak 14 orang (46,7%). hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil yang menjadi responden di Desa Sialang Jaya Kecamatan Rambah sebagian besar adalah kurang.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pengetahuan responden paling banyak yaitu berpengetahuan kurang, yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan diharapkan bahwa ibu hamil baik untuk mengetahui lebih banyak lagi tentang gizi selama hamil supaya tidak terjadinya komplikasi pada saat bersalin dengan cara mencari informasi dari media cetak, media sosial maupun media elektronik agar pengetahuan ibu lebih baik.

Wanita hamil memerlukan gizi yang cukup untuk kesehatan ibu dan janinya. Jika kebutuhan ibu tidak tercukupi maka dapat berpotensi menyebabkan masalah gizi. Namun demikian, ibu hamil sering kali tidak mengetahui adanya peningkatan kebutuhan gizi selama kehamilan. Tujuannya untuk membahas tentang masalah-masalah gizi yang rentan terjadi pada ibu hamil (Aeda Ernawati 2017)

Penyebab kekurangan gizi pada ibu hamil karena konsumsi makanan yang tidak memenuhi syarat pemenuhan nutrisi. Status gizi ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Tingkat pengetahuan yang rendah menyebabkan ibu tidak mengerti cara pemenuhan gizi yang dibutuhkan ibu hamil selama kehamilan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan status gizi selama kehamilan (Erike Septa Prautami 2020)

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari manusia yang sekedar menjawab pertanyaan (*what*) misalnya

apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya (Nesi Novita 2010).

Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo 2010)

Pengetahuan seseorang akan berpengaruh terhadap sikap perilaku dalam pemilihan makanan selanjutnya akan mempengaruhi keadaan gizi individu yang bersangkutan termasuk status anemia. Karena dengan pengetahuan di harapkan informasi tentang gizi akan lebih baik, sehingga dengan pengetahuan tentang gizi dan menerapkan pola makan yang baik. Khususnya dalam mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi. Zat besi merupakan komponen pembentuk Hb atau sel darah merah (Arisman MB 2010)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Silalahi and Hulu 2019) di Puskesmas Aloo Gunung Sitoli Medan tentang Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Zat Besi Pada Kehamilan Trimester II berjumlah 25 responden yang berpengetahuan kurang sebanyak 12 orang (48%), dan berpengetahuan cukup 7 orang (28%). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Zat Besi Pada Kehamilan Trimester II termasuk kategori kurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yuniasih Purwaningrum 2019) di Puskesmas Sumberwringin Kabupaten Bondowoso tentang Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan berjumlah 32 responden yang berpengetahuan baik

8 (25%), 1 ibu hamil dengan anemia dan 7 ibu hamil tidak anemia, cukup 11 (34%), 3 ibu hamil anemia dan 10 ibu hamil tidak anemia, kurang 13 (40%), 8 ibu hamil anemia dan 3 ibu hamil tidak anemia. Hasil penelitian dapat disimpulkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan kejadian anemia di Bondowoso termasuk kategori kurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Apriliani, Nikmawati, and Yulia 2019) di Bandung tentang Pengetahuan Gizi Ibu Hamil di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung berjumlah 95 ibu hamil yang berpengetahuan gizi baik (22,1%), yang berpengetahuan gizi cukup (31,6%), dan berpengetahuan gizi kurang sebanyak (42,1%). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pengetahuan gizi ibu hamil di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung termasuk dalam kategori kurang.

Menurut asumsi penulis mayoritas ibu hamil berpengetahuan cukup tentang gizi ibu hamil. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi ibu hamil, sementara penyuluhan tentang gizi ibu hamil selama kehamilan belum pernah dilakukan oleh tenaga kesehatan. Pengetahuan ibu hamil meningkat jika ibu hamil dapat menerima informasi langsung tentang kesehatan dari petugas kesehatan, dari media elektronik, media massa dan media sosial.

## SIMPULAN

1. Pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan di Desa Sialang Jaya termasuk kategori kurang (46,7%).
2. Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian gizi selama kehamilan di

Desa Sialang Jaya termasuk kategori kurang (53,3%).

3. Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat zat gizi selama kehamilan di Desa Sialang Jaya termasuk kategori kurang (56,7%).
4. Pengetahuan ibu hamil tentang dampak gizi kurang selama kehamilan di Desa Sialang Jaya termasuk kategori kurang (50,0%).
5. Pengetahuan ibu hamil tentang jenis-jenis zat gizi kurang selama kehamilan di Desa Sialang Jaya termasuk kategori kurang (46,7%).
6. Pengetahuan ibu hamil tentang kenaikan berat badan selama kehamilan di Desa Sialang Jaya termasuk kategori cukup (43,3%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditama. 2014. *Jamu Dan Kesehatan*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Aeda Ernawati. 2017. "MASALAH GIZI PADA IBU HAMIL." *Jurnal Litbang XIII*.
- Apriliani, Sri Lestari, Ellis Endang Nikmawati, and Cica Yulia. 2019. "Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung." *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner* 8 (2): 67–75. <https://doi.org/10.17509/boga.v8i2.21967>.
- Arisman MB. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ayu Putri Ariani. 2017. *Ilmu Gizi : Dilengkapi Dengan Standar Penilaian Status Gizi Dan Daftar Komposisi Bahan Makanan*. I. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Dinkes Riau. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi*. Dinkes Riau. [imelda.ac.id/index.php/jilki/article/view/329](http://imelda.ac.id/index.php/jilki/article/view/329).
- Erike Septa Prautami. 2020. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Mengenai Status Gizi Selama Kehamilan."
- Yuniasih Purwaningrum. 2019. "Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan."
- Mamuroh, Lilis, Sukmawati Sukmawati, and Restu Widiasih. 2019. "Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Selama Kehamilan Pada Salah Satu Desa Di Kabupaten Garut." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* 15 (1): 66. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1544>.
- Nesi Novita, Yunetra Franciska. 2010. *Promosi Kesehatan Dalam Pelayanan Kebidanan*. Jakarta: Selemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prita Sari, Didit Damayanti, Nugraheni Tri Lestari. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Cetakan I. Kemenkes RI.
- Sandra Surya Rini, IGA Trisna W. 2012. "Faktor-Faktor Risiko Kejadian BBLR Di Wilayah Kerja Unit Pelayanan Terpadu Kesmas Gianyar II" 61 (1): 2012–2012.
- Silalahi, Bernita, and dian herawati Hulu. 2019. "TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG MANFAAT ZAT BESI (Fe) PADA KEHAMILAN TRIMESTER DUA DI PUSKESMAS ALOOA GUNUNG SITOLIMEDAN." *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 5 (1): 589–92. <http://ojs.stikes->