

## **PENGARUH KONSUMSI PANGAN FUNGSIONAL TERHADAP STATUS GIZI IBU HAMIL DI KELURAHAN PADANG MERBAU KECAMATAN PADANG HULU KOTA TEBING TINGGI**

**Riska Maulidanita<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia  
riskamaulidanita@helvetia.ac.id

### **Abstrak**

Kesehatan ibu hamil sangat dipengaruhi oleh status gizi yang adekuat selama masa kehamilan. Salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi ibu hamil adalah melalui konsumsi pangan fungsional yang mengandung zat gizi dan komponen bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi pangan fungsional terhadap status gizi ibu hamil di Kelurahan Padang Merbau Kecamatan Padang Hulu Kota Tebing Tinggi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah tersebut dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden, yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data konsumsi pangan fungsional dikumpulkan melalui kuesioner, sedangkan status gizi ibu hamil diukur menggunakan indikator antropometri. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki konsumsi pangan fungsional kategori cukup yaitu 15 orang (60%), dan status gizi ibu hamil sebagian besar berada pada kategori cukup yaitu 13 orang (52%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai *p-value* < 0,05 yang menandakan terdapat pengaruh konsumsi pangan fungsional terhadap status gizi ibu hamil. Kesimpulan dari penelitian ini adalah konsumsi pangan fungsional berpengaruh signifikan terhadap status gizi ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan edukasi gizi terkait pemanfaatan pangan fungsional untuk mendukung kesehatan ibu hamil dan janin.

Kata Kunci : Pangan Fungsional; Status Gizi; Ibu Hamil; Konsumsi Pangan; Kesehatan Ibu

### ***THE EFFECT OF FUNCTIONAL FOOD CONSUMPTION ON THE NUTRITIONAL STATUS OF PREGNANT WOMEN IN PADANG MERBAU VILLAGE, PADANG HULU DISTRICT, TEBING TINGGI CITY***

#### ***Abstract***

*The health of pregnant women is greatly influenced by adequate nutritional status during pregnancy. One of the efforts to improve the nutritional status of pregnant women is through the consumption of functional foods that contain nutrients and bioactive components that are beneficial to health. This study aims to determine the effect of functional food consumption on the nutritional status of pregnant women in Padang Merbau Village, Padang Hulu District, Tebing Tinggi City. This study uses a quantitative method with a cross sectional analytical design. The population in this study is all pregnant women in the region with a sample of 25 respondents, which were taken using the total sampling technique. Data on functional food consumption was collected through questionnaires, while the nutritional status of pregnant women was measured using anthropometric indicators. Data analysis was carried out univariate and bivariate using the Chi-Square test. The results showed that most of the respondents had adequate functional food consumption, namely 15 people (60%), and the nutritional status of pregnant women was mostly in the adequate category, namely 13 people (52%). The results of the Chi-Square test showed a *p-value* of < 0.05 which indicates that there is an influence of functional food consumption on the nutritional status of pregnant women. The conclusion of this study is that functional food consumption has a significant effect on the nutritional status of pregnant women. Therefore, efforts are needed to improve nutrition education related to the use of functional foods to support the health of pregnant women and fetuses.*

*Keywords : Functional Foods; nutritional status; Pregnant women; Food Consumption; Maternal Health*

**Alamat Korespondensi:**

Jln. Kapten Sumarsono No.107, Institut Kesehatan Helvetia Medan

**PENDAHULUAN**

Kesehatan ibu hamil merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Masa kehamilan adalah periode kritis yang sangat dipengaruhi oleh status gizi ibu, karena kebutuhan zat gizi meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan janin. Status gizi ibu hamil yang baik berperan penting dalam mencegah berbagai komplikasi kehamilan, menurunkan risiko anemia, bayi berat lahir rendah (BBLR), serta mendukung proses persalinan dan tumbuh kembang anak secara optimal.

Namun demikian, masalah gizi pada ibu hamil masih menjadi tantangan, terutama di tingkat komunitas. Kekurangan asupan zat gizi makro dan mikro seperti energi, protein, zat besi, asam folat, dan kalsium dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Rendahnya kualitas konsumsi pangan sering kali dipengaruhi oleh faktor pengetahuan gizi, ketersediaan pangan, kebiasaan makan, serta kondisi sosial ekonomi.(1)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan status gizi ibu hamil adalah melalui pemanfaatan pangan fungsional. Pangan fungsional merupakan bahan pangan yang tidak hanya berfungsi sebagai sumber zat gizi, tetapi juga mengandung komponen bioaktif yang memberikan manfaat kesehatan tambahan.(2) Contoh pangan fungsional yang mudah dijumpai di antara lain tempe, ikan, sayuran hijau, buah-buahan, dan bahan pangan 708ebag lainnya yang kaya protein, vitamin, mineral, serta antioksidan.(6) Konsumsi pangan fungsional secara rutin diharapkan dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan memperbaiki status gizinya.(7)

Kelurahan Padang Merbau Kecamatan Padang Hulu Kota Tebing Tinggi, masih ditemukan ibu hamil dengan masalah gizi yang berpotensi memengaruhi ibu dan janin. Pemanfaatan pangan fungsional sebagai bagian dari pola konsumsi sehari-hari belum sepenuhnya optimal. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh konsumsi pangan fungsional terhadap status gizi ibu hamil di wilayah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi pangan fungsional terhadap status gizi ibu hamil di Kelurahan Padang Merbau Kecamatan Padang Hulu Kota Tebing Tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perencanaan program edukasi gizi dan intervensi ibu hamil, khususnya melalui pemanfaatan pangan fungsional berbasis potensi.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh konsumsi pangan fungsional terhadap status gizi ibu hamil yang diukur pada waktu yang sama.(9)

Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Padang Merbau Kecamatan Padang Hulu Kota Tebing Tinggi. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret-Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berjumlah 25 orang di Kelurahan Padang Merbau Kecamatan Padang Hulu Kota Tebing Tinggi.

Sampel penelitian adalah 708ebagian ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu 25orang.

Kriteria inklusi: Ibu hamil yang berdomisili di Kelurahan Padang Merbau, Bersedia menjadi responden dan dapat berkomunikasi dengan baik

Kriteria eksklusi: Ibu hamil dengan penyakit penyerta tertentu dan Tidak hadir saat pengambilan data. Variabel Penelitian yaitu Konsumsi pangan fungsional dan Variabel dependen: Status gizi ibu

hamil

Definisi Operasional Variabel yaitu Konsumsi pangan fungsional: Frekuensi dan jenis pangan fungsional yang dikonsumsi ibu hamil, diukur menggunakan kuesioner atau food recall dan Status gizi ibu hamil: Keadaan gizi ibu hamil yang diukur berdasarkan indikator LILA / IMT / BB.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: Kuesioner karakteristik responden, Kuesioner konsumsi pangan fungsional dan Alat ukur antropometri (pita LILA, timbangan berat badan, microtoise)

Pengumpulan data dilakukan melalui: Wawancara langsung menggunakan kuesioner

Dan Pengukuran antropometri untuk menilai status gizi ibu hamil.(10)

Data dianalisis menggunakan analisis: Univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel dan Bivariat untuk mengetahui pengaruh konsumsi pangan fungsional terhadap status gizi ibu hamil menggunakan uji Chi-Square. Etika Penelitian, Penelitian ini telah memperoleh izin dari pihak terkait. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menandatangani informed consent. Kerahasiaan data responden dijamin dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik**

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
<b>Usia</b>			
1	< 20 Tahun	2	8
2	20 – 35 tahun	20	80
3	> 35 Tahun	3	12
<b>Pendidikan</b>			
1	SD	1	4
2	SMP	4	16
3	SMA	15	60
4	Perguruan Tinggi	5	20
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 tentang distribusi frekuensi karakteristik responden, diketahui bahwa Sebagian besar ibu hamil berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 20 orang (80%). Responden dengan usia kurang dari 20 tahun berjumlah 2 orang (8%), sedangkan ibu hamil berusia lebih dari 35 tahun sebanyak 3 orang (12%).

Berdasarkan responden memiliki terakhir SMA, yaitu sebanyak 15 orang (60%). Responden dengan Perguruan Tinggi berjumlah 5 orang (20%), diikuti oleh SMP sebanyak 4 orang (16%), dan SD sebanyak 1 orang (4%). Jumlah keseluruhan responden dalam penelitian ini adalah 25 orang (100%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pangan Fungsional**

No	Konsumsi Pangan Fungsional	N	%
1	Baik	7	28
2	Cukup	15	60
3	Kurang	3	12

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa seluruh responden berada pada kategori konsumsi pangan fungsional cukup, yaitu sebanyak 15 orang (60%). Responden dengan kategori konsumsi pangan fungsional baik 7 orang (28%) dan kurang 3 orang (12%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Ibu Hamil**

No	Status Gizi	N	%
1	Baik	10	40
2	Cukup	13	52
3	Kurang	2	8

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa 710 bagian besar ibu hamil memiliki status gizi cukup, yaitu sebanyak 13 orang (52%). Responden dengan status gizi baik berjumlah 10 orang (40%), sedangkan ibu hamil dengan status gizi kurang merupakan proporsi paling sedikit, yaitu sebanyak 2 orang (8%).

**Tabel 4. Pengaruh Konsumsi Pangan Fungsional terhadap Status Gizi Ibu Hamil**

Konsumsi Pangan Fungsional	Status Gizi Baik	Status Gizi Cukup	Status Gizi Kurang	Total
Baik	5	2	0	7
Cukup	5	9	1	15
Kurang	0	2	1	3
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>25</b>

Berdasarkan tabel hubungan konsumsi pangan fungsional dengan status gizi ibu hamil, diketahui bahwa pada kategori konsumsi pangan fungsional baik, sebagian besar ibu hamil memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 5 orang, dan 2 orang memiliki status gizi cukup, serta tidak terdapat ibu hamil dengan status gizi kurang. Pada kategori konsumsi pangan fungsional cukup, sebagian besar ibu hamil memiliki status gizi cukup, yaitu sebanyak 9 orang, diikuti oleh 5 orang dengan status gizi baik, dan 1 orang dengan status gizi kurang. Sementara itu, pada kategori konsumsi pangan fungsional kurang, sebagian besar ibu hamil memiliki status gizi cukup, yaitu sebanyak 2 orang, dan 1 orang memiliki status gizi kurang, serta tidak terdapat ibu hamil dengan status gizi baik. Secara keseluruhan, dari 25 responden, sebagian besar ibu hamil memiliki status gizi cukup, yaitu 13 orang, diikuti oleh status gizi baik sebanyak 10 orang, dan status gizi kurang sebanyak 2 orang.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi pangan fungsional terhadap status gizi ibu hamil di Kelurahan Padang Merbau Kecamatan Padang Hulu Kota Tebing Tinggi. Hal ini dibuktikan melalui uji Chi-Square yang menunjukkan nilai  $p\text{-value} < 0,05$ , sehingga secara signifikan terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi pangan fungsional dan status gizi ibu hamil.

Berdasarkan hasil tabulasi silang, ibu hamil dengan konsumsi pangan fungsional kategori baik sebagian besar memiliki status gizi baik. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi pangan fungsional yang adekuat berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi selama kehamilan. Pangan fungsional mengandung zat gizi makro dan mikro serta komponen bioaktif seperti vitamin, mineral, protein, dan antioksidan yang bermanfaat dalam mendukung Sebagian ibu dan pertumbuhan janin.(8)

Pada kategori konsumsi pangan fungsional cukup, sebagian besar ibu hamil memiliki status gizi cukup. Kondisi ini menggambarkan bahwa meskipun ibu hamil telah mengonsumsi pangan fungsional, namun jumlah, variasi, atau frekuensi konsumsinya belum optimal untuk mencapai status gizi yang baik.(3) Faktor lain seperti pola makan sehari-hari, pengetahuan gizi, serta kepatuhan terhadap anjuran gizi seimbang juga dapat memengaruhi status gizi ibu hamil.(4)

Sementara itu, pada ibu hamil dengan konsumsi pangan fungsional kategori kurang, ditemukan masih adanya ibu dengan status gizi kurang.(5) Rendahnya konsumsi pangan fungsional dapat menyebabkan ketidakcukupan asupan zat gizi penting selama kehamilan, seperti zat besi, asam folat, dan protein, yang berisiko menimbulkan masalah gizi dan komplikasi kehamilan.(6)

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori gizi kehamilan yang menyatakan bahwa kecukupan asupan pangan bergizi dan fungsional sangat berpengaruh terhadap status gizi ibu hamil. Selain itu, hasil ini

juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konsumsi pangan fungsional berbasis pangan lokal dapat meningkatkan status gizi dan kesehatan ibu hamil.

Dengan demikian, pemanfaatan pangan fungsional perlu terus didorong melalui edukasi gizi kepada ibu hamil, terutama di tingkat pelayanan kesehatan dasar dan masyarakat. Edukasi yang berkelanjutan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi pangan fungsional sehingga status gizi ibu hamil dapat ditingkatkan secara optimal.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh konsumsi pangan fungsional terhadap status gizi ibu hamil di Kelurahan Padang Merbau Kecamatan Padang Hulu Kota Tebing Tinggi, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar ibu hamil memiliki konsumsi pangan fungsional kategori cukup, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori baik dan kurang.
2. Status gizi ibu hamil sebagian besar berada pada kategori cukup, diikuti oleh status gizi baik dan sebagian kecil status gizi kurang.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi pangan fungsional terhadap status gizi ibu hamil, yang dibuktikan dengan hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p\text{-value} < 0,05$ .

Dengan demikian, konsumsi pangan fungsional berperan penting dalam menentukan status gizi ibu hamil. Peningkatan konsumsi pangan fungsional diharapkan dapat mendukung pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan dan meningkatkan kesehatan ibu serta janin.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Kemenkes RI.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Kemenkes RI.
5. Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
6. Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2017). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
7. Muchtadi, D. (2013). *Pangan Fungsional dan Senyawa Bioaktif*. Bandung: Alfabeta.
8. WHO. (2016). *WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience*. Geneva: World Health Organization.
9. Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
10. Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.S