

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG NUTRISI KEHAMILAN DENGAN STATUS GIZI IBU HAMIL BERDASARKAN LILA DI PMB MUTIARA

Indri Mahyani Pohan⁽¹⁾, Yulia Fatma Nasution⁽²⁾, Nopita Yanti Sitorus⁽³⁾, Annisa Namirah Nasution⁽⁴⁾

(1,2,3,4) Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora Medan, Indonesia

email: [^{\(1\)} mahyaniindri@gmail.com](mailto:mahyaniindri@gmail.com) [^{\(2\)} yuliafatmanst@gmail.com](mailto:yuliafatmanst@gmail.com) [^{\(2\)} nopistr27@gmail.com](mailto:nopistr27@gmail.com) [^{\(3\)} annisanamirah96@gmail.com](mailto:annisanamirah96@gmail.com)

ABSTRAK

Nutrisi yang tepat selama kehamilan sangat penting bagi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Edukasi gizi selama kehamilan dapat membantu ibu hamil dalam memilih makanan yang memadai dan memastikan terpenuhinya kebutuhan nutrisi mereka. Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan kondisi akibat asupan makanan yang tidak memadai yang dapat diidentifikasi melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA). Pada tahun 2026, peneliti di PMB Mutiara Medan melakukan pengukuran LiLA pada ibu hamil. Mereka bertujuan untuk mengetahui bagaimana kesadaran mengenai pola makan memengaruhi kesehatan prenatal para ibu tersebut. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dan sampel penelitian mencakup seluruh 31 ibu hamil yang dipilih menggunakan metode purposive sampling dan menjalani pemeriksaan kehamilan di PMB Mutiara Medan. Proses pengumpulan data meliputi pengukuran status gizi ibu hamil (melalui LiLA) dan pengisian kuesioner terkait topik tersebut. Analisis data menggunakan uji Chi-Square serta metode univariat dan bivariat, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dua belas responden (38,7%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, sebelas orang (35,5%) memiliki pengetahuan yang baik, dan delapan orang (25,6%) memiliki pengetahuan yang cukup. Dari segi status gizi, sebelas orang (35,5% dari total) mengalami KEK, sedangkan dua puluh orang (64,5% dari total) tidak mengalaminya. Dengan nilai Pearson Chi-Square sebesar 6,346 dan nilai p sebesar 0,042, uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara status gizi ibu hamil (berdasarkan pengukuran LiLA) dan pengetahuan mereka mengenai gizi selama kehamilan. Hasil pengukuran LiLA tahun 2026 di PMB Mutiara Medan menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara status gizi ibu hamil dan pengetahuan mereka mengenai gizi prenatal. Edukasi dan konseling gizi sebaiknya menjadi bagian yang lebih integral dari layanan perawatan prenatal.

Kata kunci: Pengetahuan, Nutrisi Kehamilan, Status Gizi, LILA, Ibu Hamil.

ABSTRACT

Nutrition during pregnancy is crucial for maintaining maternal health and supporting fetal development. Proper nutrition during pregnancy is crucial for maternal health and fetal development. Nutritional education can assist pregnant women in making appropriate food choices and ensuring their nutritional needs are met. Chronic Energy Deficiency (CED) is a condition resulting from inadequate food intake, which can be identified by measuring Mid-Upper Arm Circumference (MUAC). In 2026, researchers at PMB Mutiara Medan measured the MUAC of pregnant women. They aimed to determine how awareness regarding dietary habits influenced the prenatal health of these women. This study employed a quantitative

design with a cross-sectional approach. The study population and sample consisted of all 31 pregnant women selected via total sampling who were undergoing prenatal care at PMB Mutiara Medan. Data collection involved assessing the nutritional status of the pregnant women (using MUAC measurements) and administering a questionnaire on the subject. Data analysis utilized the Chi-Square test alongside univariate and bivariate methods, with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that twelve respondents (38.7%) had a low level of knowledge, eleven (35.5%) had good knowledge, and eight (25.6%) had sufficient knowledge. Regarding nutritional status, eleven women (35.5% of the total) suffered from CED, while twenty (64.5% of the total) did not. With a Pearson Chi-Square value of 6.346 and a p-value of 0.042, the Chi-Square test indicated a statistically significant relationship between the pregnant women's nutritional status (based on MUAC measurements) and their knowledge of nutrition during pregnancy. The 2026 MUAC measurements at PMB Mutiara Medan revealed a strong correlation between the nutritional status of pregnant women and their knowledge of prenatal nutrition. Nutritional education and counseling should become a more integral part of prenatal care services.

Keywords: Knowledge, Pregnancy Nutrition, Nutritional Status, LILA, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Nutrisi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan ibu hamil. Untuk menjaga kesehatan ibu, mendukung pertumbuhan janin, serta mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan dan masa pascamelahirkan, kebutuhan nutrisi dan energi wanita meningkat selama masa kehamilan. “Kekurangan gizi selama kehamilan dapat meningkatkan risiko anemia, berat badan lahir rendah, terhambatnya perkembangan janin, Kekurangan Energi Kronis (KEK), serta berbagai masalah kesehatan lainnya baik bagi ibu maupun bayi baru lahir” (Diningsih dkk., 2021; Heryunanto dkk., 2022).

Pemenuhan kebutuhan gizi sangat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman ibu hamil mengenai nutrisi. Kurangnya pemahaman dapat menyebabkan ketidakmampuan dalam mengenali kebutuhan gizi khusus selama kehamilan, sedangkan ibu dengan pengetahuan yang memadai cenderung lebih mampu memilih pola makan yang bervariasi, padat gizi, dan seimbang (Nurseha & Utami, 2026; Tindaon et al., 2024).

Kebutuhan energi, protein, vitamin, mineral, zat besi, asam folat, dan kalsium meningkat selama kehamilan. “Pemenuhan nutrisi yang adekuat berperan dalam mempertahankan status gizi ibu dan mendukung pertumbuhan janin” (Setiana et al., 2022). Penelitian Liliandriani dan Nengsi (2021) juga menunjukkan adanya hubungan antara pola makan ibu hamil dan tingkat pengetahuan mereka. Kemampuan seorang ibu untuk memperoleh dan memahami informasi gizi dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya; penelitian Martini, Hapsari, dan Lestari (2024) “menemukan adanya hubungan antara pengetahuan gizi ibu hamil dan tingkat pendidikan yang mereka tempuh.”

Penilaian status gizi ibu hamil dapat dilakukan menggunakan berbagai indikator, salah satunya Lingkar Lengan Atas (LILA). Pengukuran LILA digunakan untuk mendeteksi secara dini risiko KEK. Dalam penelitian ini, LILA $\geq 23,5$ cm dikategorikan tidak KEK dan LILA $< 23,5$ cm dikategorikan KEK.

Berdasarkan survei awal di PMB Mutiara Medan pada Juni 2026, dari 10 ibu hamil yang diwawancarai, 6 orang (60%) memiliki pengetahuan kurang tentang nutrisi kehamilan dan 4 orang (40%) memiliki LILA $< 23,5$ cm. Mengingat hal tersebut, para peneliti di PMB Mutiara Medan akan menggunakan pengukuran LILA untuk menilai status gizi ibu hamil pada tahun 2026. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan korelasi antara kedua

variabel tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk mengetahui hubungan antara status gizi ibu hamil (yang dinilai berdasarkan Lingkar Lengan Atas atau LiLA) pada periode tertentu dengan pengetahuan mereka mengenai gizi selama kehamilan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret hingga Agustus 2026 di PMB Mutiara Medan. Seluruh ibu hamil (sebanyak 31 orang) yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Mutiara Medan pada bulan Juni dan Juli 2026 menjadi sampel penelitian; strategi pengambilan sampel dengan purposive sampling digunakan untuk mencakup keseluruhan populasi.

Kriteria inklusi mencakup ibu hamil pada trimester kedua atau ketiga yang bersedia berpartisipasi sebagai responden, mampu berkomunikasi dengan baik, dan menjalani pemeriksaan kehamilan di PMB Mutiara Medan. Ibu hamil dengan gangguan medis tertentu (seperti diabetes gestasional, hipertensi akibat kehamilan, atau kehamilan kembar) serta mereka yang tidak hadir selama periode penelitian dikeluarkan dari kriteria partisipasi (kriteria eksklusi).

Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner mengenai pengetahuan gizi prenatal dan pengukuran LiLA, sedangkan data sekunder diperoleh dari catatan kunjungan, buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), serta rekam medis fasilitas kesehatan. "Tes pengetahuan terdiri dari 20 pertanyaan pilihan ganda; jawaban benar diberi skor satu, sedangkan jawaban salah diberi skor nol. Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi tiga: kurang (<56%), cukup (56–75%), dan baik (76–100%). Berdasarkan pengukuran LiLA, status gizi dikategorikan sebagai berisiko KEK (Kurang Energi Kronis) jika ukuran LiLA kurang dari 23,5 cm dan tidak berisiko KEK jika ukuran LiLA lebih dari 23,5 cm."

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan status gizi, tingkat pengetahuan, dan karakteristik responden. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dilakukan untuk mengkaji hubungan antara tingkat pengetahuan dan status gizi. Penelitian memperhatikan informed consent, confidentiality, anonymity, justice, dan prinsip nonmaleficence. Surat kelayakan etik di peroleh dengan nomor : 039/KEPK/FK-UISU/VI/2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 41 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas Dan Pendapatan Ibu.

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
20-25 tahun	10	32,3%
28-30 tahun	12	38,7%
31-35 tahun	9	29,0%
Total	31	100%
Pendidikan		
SMP	12	38,7%
SMA	15	48,4%
PT	4	12,9%
Total	31	100%
Pekerjaan		
IRT	24	77,4%
Wiraswasta	7	22,6%
Total	31	100%

Paritas		
G1P0	11	35,4%
G2P1	14	45,2%
G3P2	6	19,4%
Total	31	100%

Dari 31 responden, kelompok usia terbanyak adalah 28–30 tahun sebanyak 12 responden (38,7%). Pendidikan terbanyak adalah SMA sebanyak 15 responden (48,4%), pekerjaan terbanyak adalah ibu rumah tangga sebanyak 24 responden (77,4%), dan paritas terbanyak adalah G2P1 sebanyak 14 responden (45,2%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan Ibu	Frekuensi	Persentase %
Baik	11	35,5%
Cukup	8	25,8%
Kurang	12	38,7%
Total	31	100%

Meskipun 11 responden (35,5%) menunjukkan pengetahuan yang baik dan 8 responden (25,8%) memiliki tingkat pengetahuan yang memadai, sebagian besar responden (12 atau 38,7%) memiliki pengetahuan yang rendah. Hasil ini mengindikasikan perlunya edukasi dan konseling gizi secara berkelanjutan selama masa kehamilan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Tindaon dkk. (2024), yang menunjukkan bahwa pemahaman ibu hamil mengenai gizi memengaruhi kemampuan mereka dalam memenuhi kebutuhan gizi serta mengambil keputusan terkait pola makan.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan status gizi

Status Gizi Ibu berdasarkan LILA	Frekuensi	Persentase %
KEK	11	35,5%
Tidak KEK	20	64,5%
Total	31	100%

Sebanyak 20 responden (64,5%) berada pada kategori tidak KEK dan 11 responden (35,5%) berada pada kategori KEK. Pengukuran LILA dapat digunakan sebagai skrining untuk mengidentifikasi ibu hamil yang berisiko mengalami kekurangan energi kronis sehingga dapat dilakukan pemantauan dan intervensi lebih lanjut. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan uraian Heryunanto et al. (2022) mengenai pentingnya pencegahan KEK pada ibu hamil.

Pengetahuan Ibu	Status Gizi Ibu					
	KEK		Tidak KEK		Total	
	F	%	F	%	F	%
Baik	6	19,4	5	16,1	11	35,5
Cukup	4	12,9	4	12,9	8	25,8
Kurang	1	3,2	11	35,5	12	38,7

Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok pengetahuan baik terdapat 6 responden (19,4%) dengan status KEK dan 5 responden (16,1%) tidak KEK. Pada kelompok pengetahuan cukup, masing-masing 4 responden (12,9%) berada pada kategori KEK dan tidak KEK. Pada kelompok pengetahuan kurang, 1 responden (3,2%) berada pada kategori KEK dan 11 responden (35,5%) tidak KEK. Uji Pearson Chi-Square menghasilkan nilai 6,346 dengan p-value 0,042. Karena $p < 0,05$, terdapat hubungan yang signifikan antara

tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi kehamilan dengan status gizi berdasarkan LILA.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Liliandriani dan Nengsi (2021) yang melaporkan hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan gizi dalam masa kehamilan. Pengetahuan dapat mendukung kemampuan ibu dalam memahami kebutuhan nutrisi dan memilih makanan yang sesuai. Namun, status gizi tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan. Faktor lain seperti kondisi ekonomi, pola konsumsi, kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, dukungan keluarga, dan akses pelayanan kesehatan juga dapat berperan. Keterkaitan yang ditemukan tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat karena penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional.

Temuan penelitian memberikan dasar bagi pelayanan kebidanan untuk memperkuat edukasi nutrisi secara rutin pada kunjungan antenatal, disertai pemantauan LILA. Pendekatan edukasi perlu disesuaikan dengan karakteristik ibu, terutama pendidikan dan pengalaman kehamilan sebelumnya, agar informasi dapat dipahami dan diterapkan dalam pemenuhan gizi sehari-hari.

KESIMPULAN

Sebanyak 38,7% dari 31 ibu hamil yang diperiksa di PMB Mutiara Medan memiliki pemahaman yang kurang memadai mengenai gizi selama kehamilan. Berdasarkan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA), 35,5% responden mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK), sedangkan 64,5% lainnya tidak. Terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai gizi kehamilan dan status gizi mereka berdasarkan pengukuran LiLA, sebagaimana ditunjukkan oleh uji Pearson Chi-Square yang menghasilkan nilai 6,346 dengan p-value 0,042 ($<0,05$). Edukasi dan konseling nutrisi perlu diperkuat dalam pelayanan antenatal untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi dan deteksi dini risiko KEK.

Disarankan agar PMB Mutiara Medan meningkatkan edukasi dan konseling nutrisi secara rutin, sedangkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan variabel lain seperti pola konsumsi, kepatuhan tablet tambah darah, dukungan keluarga, pendapatan, dan frekuensi kunjungan ANC.

DAFTAR PUSTAKA

- Cloudia, Purwaningsih, & Rofida. (2024). Pendidikan Kesehatan Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil Di Klinik Suhesti Mabar. <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri/article/view/2410>
- Dewita, Asirotul, Eka, Bq, Wahyu, Farida, Evi, Putri, & Yuwanti. (2024). Buku Ajar Kehamilan (I. Zumarano, Ed.; Vol. 2). Nuansa Fajar Cemerlang.
- Diningsih, Wiratmo, & Lubis. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil.
- Fitriani, Ngestiniingrum, Rofi'ah, Amanda, Maayah, Supriyanti, & Chairiyah. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kehamilan. Aida Fitriani.
- Heryunanto, Putri, Izzah, Ariyani, & Herbawani. (2022). Gambaran Kondisi Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Di Indonesia, Faktor Penyebabnya, Serta Dampaknya.
- Ihsan, Salam, Khuzaimah, & Irmayanti. (2026). Analisis Air Zat Besi Dan Kalsium Pada Tepung Jawawut Dan Ikan Kembung Untuk Pencegahan KEK Ibu Hamil.
- Liliandriani, & Nengsi. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Hamil Dengan Status Gizi Dalam Masa Kehamilan. 3(April), 1–5. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35329/jp.v3i1.1973>
-

- Lumbantobing, & Nadeak. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Makanan Yang Mengandung Zat Besi. <https://teewanjournal.com/index.php/jikkn/index>
- Martini, Hapsari, & Lestari. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Ibu Hamil. <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers>
- Munisah, Sukarsih, Mudlikah, Suprapti, & Putri. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v2i02.3946>
- Nugraha. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2022. <https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>
- Nurseha, & Utami. (2026). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Pada Masa Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Ciwandan Cilegon. 5(2), 386–393. <https://doi.org/10.56742/jpm.v5i2.270>
- Prautami. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Mengenai Status Gizi Selama Kehamilan. <https://ejurnal.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/jkp/article/view/74/64>
- Saputra. (2024). Profil Kesehatan 2024. <https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2024>
- Setiana, Nurul, Hilda, Ni, Baiq, Sifiati, Ni, Noor, Dewi, Lisa, Firdananda, Chinthia, & Nur. (2022). Gizi Pada Ibu Hamil (M. Martini, Ed.). CV. Media Sains Indonesia.
- Tindaon, Prautami, Lubis, Waldani, Pardede, Sari, & Supriyati. (2024). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Dalam Kehamilan. 8. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/JKPI/article/view/4554>