

**HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG GIZI IBU HAMIL DENGAN
PENINGKATAN BERAT BADAN SELAMA KEHAMILAN DI PMB BIDAN M
BOGOR TAHUN 2023**

Miskah Indah Syahid, S.Tr.Keb.,M.Keb, Romaulina Sipayung, SST.,M.Keb., Reski Yani

¹lecturer, Midwifery Department, Institute Of Health Science Pelita Ilmu

² Institute Of Health Science Pelita Ilmu

miskahindah02@gmail.com, romasipayung155@gmail.com, yanireski7@gmail.com

Abstrak

Gizi ibu hamil merupakan makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yaitu dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil. berdasarkan data Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Bogor 2022, AKI dan AKB masih menjadi persoalan yang kompleks, khususnya di Kabupaten Bogor dengan AKI sebanyak angka 84 kasus, sementara AKB mencapai 192 kasus. tetapi saat ini angka itu cenderung terus menurun, bahkan angka rata-ratanya sudah lebih kecil dibanding nasional (Mike, 2022). Hal tersebut disebabkan oleh berbagai faktor. Penelitian Harismayanti dan Syukur pada tahun 2021 menunjukkan bahwa masalah KEK dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor pola konsumsi, paritas, asupan gizi, ekonomi, pengetahuan, konsumsi makanan tambahan, serta konsumsi tablet FE.

Metode Penelitian: penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Waktu penelitian telah dilakukan pada bulan juli-agustus 2023, dengan populasi penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil di pmb bidan m sebanya 270 orang, jumlah sampel sebanyak 73 orang. Sampel diambil secara Accidental Sampling, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan pengisian kuesioner. Hasil Penelitian: Terdapat Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Ibu Hamil Dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil Selama Kehamilan dengan nilai p volue = 0,0040,05, Tidak terdapat Hubungan Antara Pendidikan Dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Kehamilan dengan nilai p Value = = 0,827> 0,05, Tidak terdapat Hubungan Antara Pekerjaan Dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Kehamilan dengan nilai p Volue = 0,543> 0,05, Tidak terdapat Hubungan Antara Sumber informasi Dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Kehamilan dengan nilai p Value = = 0,163> 0,05, Kesimpulan: terdapat hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil terhadap peningkatan berat badan selama kehamilan.

Kata kunci: *Pengetahuan, ibu hamil, gizi, berat badan ibu hamil*

Abstract

Background: Nutrition for pregnant women is a healthy and balanced food that must be consumed during pregnancy, namely with the portion of two meals for people who are not pregnant. based on data from the Bogor District Health Office (Dinkes) for 2022, MMR and IMR are still a complex issue, especially in Bogor District with an MMR of 84 cases, while IMR reached 192 cases. but currently that number tends to continue to decline, even the average figure is already smaller than the national one. (Mikes, 2022). it is caused by various factors. Harismayanti and Gratitude's research in 2021 shows that the problem of KEK is influenced by several factors, namely consumption patterns, parity, nutritional intake, economy, knowledge, consumption of additional food, and consumption of FE tablets.

Research Method: this research is a quantitative analytic research with a cross sectional approach. At the time the research was conducted in July-August 2023, with a population of this study, namely all pregnant women at PMB Midwives totaling 270 people, the total sample was 73 people. Samples were taken by Accidental Sampling, data collection was carried out using a questionnaire by filling out the questionnaire.

Results: There is a relationship between knowledge of pregnant women about nutrition of pregnant women and weight gain during pregnancy with p-volue = 0.004 0.05. There is no relationship between education and maternal weight gain during pregnancy with a p value = 0.827> 0.05. There is no relationship between work and maternal weight gain during pregnancy with a p value = 0.543 > 0.05. There is no relationship between sources of information and maternal weight gain during pregnancy with a p value = 0.163> 0.05.

Conclusion: there is a relationship between pregnant women's knowledge of pregnant women's nutrition and weight gain during pregnancy.

Keywords: knowledge of ,pregnant women , and weight gain during pregnancy

PENDAHULUAN

Gizi ibu hamil merupakan makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yaitu dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil. Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal (Dewi, 2020).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan masalah gizi yang disebabkan kurangnya asupan energi dan protein dalam jangka waktu yang lama (hinggatahunan). Kekurangan energi dalam waktu yang lama akan menyebabkan pemakaian jaringan atau cadangan untuk memenuhi ketidakcukupan energi ditandai dengan penurunan berat badan, sehingga akan menimbulkan masalah kesehatan yang baru bagi wanita usia subur (WUS) dan ibu hamil. Selain itu, akan terjadi perubahan biokimia pada saat pemeriksaan laboratorium, fungsi, dan anatomi yang dapat dilihat secara kasat mata. Kurangnya asupan energi secara kronis ini dapat diukur dengan lingkaran lengan atas (LILA), apabila kurang dari 23,5 cm atau penambahan berat badan 2 kurang dari 9 kg selama kehamilan maka dapat dikatakan sebagai KEK (Musaddik, 2015).

Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Bogor, Mike Kaltarina menyebutkan, kematian ibu dan anak masih menjadi persoalan yang kompleks, khususnya di Kabupaten Bogor. menurut pengakuannya, angka kematian ibu khususnya ibu hamil di Kabupaten Bogor ada sebanyak 84 kasus, sementara kematian bayi mencapai 192 kasus. Tetapi saat ini angka itu cenderung terus menurun, bahkan angka rata-ratanya sudah lebih kecil dibanding nasional. (Mike, 2022).

Data dari PMB Bidan M Bogor Tahun 2023 mengatakan bahwa jumlah Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil pada tahun 2021 tercatat

sebanyak 10 orang, dan pada tahun 2022 mengalami penurunan menjadi 6 orang ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK), (Arsipan tahunan PMB Bidan M Bogor Tahun 2021-2022).

Kondisi kurang energi kronis pada ibu hamil akan terjadi jika kebutuhan akan tubuh tidak mencukupi. Keadaan kurang energi kronis pada ibu hamil dapat dimonitor dengan melakukan pengukuran lingkaran lengan atas ibu hamil. Ibu hamil sebaiknya memiliki lingkaran lengan atas lebih dari 23,5 cm pada 3 bulan pertama kehamilan. Selain membutuhkan energi untuk dirinya, ibu hamil juga membutuhkan energi untuk pertumbuhan janin dalam kandungannya. Indikator ibu hamil KEK merupakan indikator untuk mengurangi risiko persalinan, pertumbuhan dan perkembangan anak dikemudian hari (Hikmah et al, 2020).

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi terjadinya kek pada ibu hamil yaitu Pemberian makanan tambahan (PMT) pada ibu hamil, Selalu memastikan ketersediaan bahan makanan bergizi di rumah, Menerapkan pola makan yang benar dan asupan gizi yang penting selama kehamilan, Mengobati penyakit infeksi yang mungkin mengganggu sistem pencernaan ibu hamil, 6 Menjaga kebersihan dan kesegaran makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dan mengkonsumsi vitamin asam folat, fe, kalsium. Untuk mencegah kurang gizi saat hamil, ibu hamil juga perlu makan makanan padat gizi, seperti daging, ayam, telur, sayuran, buah-buahan, nasi, umbi-umbian, dan susu (Rokom, 2017).

Pemberian makanan tambahan dengan energi 300- 800 kkal/hari dengan energi yang berasal dari protein < 25 % dapat meningkatkan tambahan berat badan ibu hamil yang menderita KEK, meningkatkan pertumbuhan janin dan ukuran bayi yang dilahirkan. Sebaliknya pemberian makanan yang tinggi protein (>25% dari kalori total)

dapat memberikan efek sebaliknya, yaitu penurunan berat badan dan berat badan bayi yang dilahirkan. Pemberian PMT pemulihan pada ibu hamil KEK dengan kandungan energi 260-320 kalori dan protein 8 – 10 gram per hari selama 3 bulan dapat meningkatkan status gizi ibu hamil dengan pengukuran LILA (Iskandar, 2022).

Mengonsumsi Gizi seimbang untuk ibu hamil berpengaruh langsung untuk metabolisme janin yang dikandungnya. Asupan gizi yang beragam sangat baik seperti karbohidrat, protein, lemak dan mineral (Dewantari, 2013). Ibu hamil harus banyak mengonsumsi sayur dan buah agar tidak mengalami anemia yang dapat beresiko ketuban pecah dini dan hipokalsemia (Hanani, Suyatno and P, 2016). Masalah anemia pada ibu hamil di Indonesia masih tinggi diakibatkan ibu kurang mengonsumsi makanan yang cukup kalori, protein, vitamin, mineral dan cairan untuk mencukupkan kebutuhan gizi ibu, janin serta plasenta (Marlina, 2018). Kebutuhan akan zat gizi ibu hamil meningkat pada saat trimester ke III dikarenakan janin menyimpan zat besi untuk persediaan dirinya dibulan pertama kelahirannya makanya cenderung ibu hamil mengalami anemia pada trimester III (Setyawati and Syaquy, 2014).

Kenaikan berat badan selama kehamilan sebagian besar diakibatkan oleh uterus dan isinya, payudara, dan peningkatan volume darah serta cairan ekstraseluler ekstraseluler. Sebagian kecil kenaikan berat badan tersebut diakibatkan oleh perubahan metabolik yang mengakibatkan kenaikan air selular dan penumpukan lemak dan protein baru, yang disebut cadangan ibu. Hytten melaporkan suatu kenaikan berat badan rata-rata sebanyak 12,5 kg (Prawirohardjo, 2014).

Pengukuran status gizi yang paling sering digunakan adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT digunakan hanya untuk dewasa yang berumur lebih dari 18 tahun, dan tidak

dapat digunakan pada ibu hamil, olahragawan serta orang dengan keadaan khusus seperti edema, asites dan hepatomegali (Adriani & Wirjatmasi, 2016).

Tabel 2.2 Tabel Indeks Masa Tubuh

Kategori	IMT
Sangat Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat <17,0
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan 17,0-18,5
Normal	Normal 18,5-25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan >25,0-27,0
Obesitas	Kelebihan berat badan tingkat berat >27,0

Sumber: Kemenkes RI, 2016

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah studi deskriptif dengan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Data sampel diperoleh melalui kuesioner. Penelitian dilakukan di PMB Bidan M pada bulan Juli – Agustus 2023 dengan sampel 73 orang. Data penelitian diperoleh dengan kuesioner dan buku kohort untuk memperoleh data berupa pengetahuan ibu tentang gizi, dan pengumpulan data karakteristik ibu. Data hasil penelitian di olah dan di analisis dengan Chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Kenaikan Berat Badan Selama Masa Kehamilan

B PENGETAHUAN	Kenaikan Berat Badan						P Value
	Kurang	%	Normal	%	Berlebih	%	
r KURANG	1	2,0	19	38,8	29	59,2	0,004
d CUKUP	0	0,0	8	80,0	2	20,0	
a BAIK	2	14,3	10	71,4	2	14,3	

Berdasarkan tabel 5.7 dapat diketahui bahwa dari 73 responden menunjukkan menunjukkan ibu hamil yang berpengetahuan kurang memiliki kenaikan berat badan kurang sebanyak 1 orang (2,0) dan mayoritas memiliki berat badan berlebih sebanyak 29 orang (59,2). Ibu hamil yang berpengetahuan cukup memiliki kenaikan berat badan normal

sebanyak 8 orang (80,0) dan mayoritas memiliki berat badan berlebih sebanyak 2 orang (20,0). Ibu hamil yang berpengetahuan baik memiliki kenaikan berat badan normal sebanyak 10 orang (71,4) dan mayoritas memiliki berat badan kurang sebanyak 2 orang (14,3) dan berlebih sebanyak 2 orang (14,3). Dari hasil analisa data dengan uji Chi-Square dapat diketahui bahwa terdapat Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Ibu Hamil Dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil Selama Kehamilan dengan nilai $p \text{ value} = 0,004 < 0,05$.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Wati, dkk(2014) dengan judul "Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang terhadap kenaikan berat badan selama kehamilan di daerah pesisir sungai siak pekanbaru tahun 2014." bahwa terdapat hubungan antara "Pengetahuan ibu hamil terhadap kenaikan berat badan selama kehamilan di daerah pesisir siakpekanbaru " dengan nilai $p \text{ value} 0,035$.

b. Hubungan Usia Ibu Hamil Dengan Kenaikan Berat Badan Selama Masa Kehamilan

USIA	Kenaikan Berat Badan						
	Kurang	%	Normal	%	Berlebih	%	P value
Beresiko Tinggi	3	6,1	27	55,1	19	38,8	0,182
Beresiko Rendah	0	0,0	10	41,7	14	58,3	

Berdasarkan dari tabel 5.8 dapat diketahui bahwa dari 73 responden menunjukkan dari usia Beresiko tinggi yang memiliki kenaikan berat badan normal sebanyak 27 orang(55,1) dan mayoritas memiliki kenaikan berat badan berlebih sebanyak 19 orang (38,8). usia berisiko rendah yang memiliki kenaikan berat badan normal sebanyak 10 orang(41,7) dan mayoritas memiliki kenaikan berat badan berlebih sebanyak 14 orang(58,3). Dari hasil analisa data dengan uji Chi-Square diketahui bahwa tidak terdapat Hubungan Antara Usia

Dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Kehamilan dengan nilai $p \text{ value} = 0,182 > 0,05$.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Utami, (2019) dengan judul "Hubungan Usia Ibu Saat Hamil Dengan Gizi Seimbang Dan IMT Ibu Sebelum Dan Sesudah Hamil Dengan KEK Di Medan 2017." Bahwa tidak terdapat hubungan antara " Usia Ibu Saat Hamil Dengan Gizi Seimbang Dan IMT Ibu Sebelum Dan Sesudah Hamil Dengan KEK Di Medan 2017." dengan nilai $p \text{ value} 0,225 > 0,05$ (Utami, 2019)

c. Hubungan Pendidikan Ibu Hamil Dengan Kenaikan Berat Badan Selama Masa Kehamilan

PENDIDIKAN	Kenaikan Berat Badan						P Value
	Kurang	%	Normal	%	Berlebih	%	
Dasar	1	5,3	8	42,1	10	52,6	0,827
Menengah	1	2,4	22	53,7	18	43,9	
Tinggi	1	7,7	7	53,8	5	38,5	

Berdasarkan tabel 5.9 dapat diketahui dari 73 responden menunjukkan dari pendidikan Dasar yang memiliki kenaikan berat badan normal sebanyak 8 orang (42,1) dan mayoritas kenaikan berat badan berlebih sebanyak 10 orang (52,6). Pendidikan menengah yang memiliki kenaikan berat badan normal sebanyak 22 orang(53,7) dan mayoritas kenaikan berat badan berlebih sebanyak 18 orang(43,9) . Pendidikan Tinggi yang memiliki kenaikan berat badan normal sebanyak 7 orang (53,8) dan mayoritas kenaikan berat badan berlebih sebanyak 5 orang (38,5). Dari hasil analisa data dengan uji Chi-Square diketahui bahwa tidak terdapat Hubungan Antara Pendidikan Dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Kehamilan dengan nilai $p \text{ Value} = 0,827 > 0,05$.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Sri & Putri (2018) dengan judul "Hubungan pendidikan ibu hamil tentang gizi ibu hamil terhadap KEK di wilayah kerja puskesmas wonosari II

kabupaten gunungkidul." bahwa tidak terdapat hubungan antara "Pendidikan ibu hamil tentang gizi seimbang terhadap KEK di wilayah kerja puskesmas wonosari II kabupaten gunungkidul." dengan nilai p value $0,335 > 0,05$ (Rosmawati, 2017).

d. Hubungan Pekerjaan Ibu Hamil Dengan Kenaikan Berat Badan Selama Masa Kehamilan

PEKERJAAN	Kenaikan Berat Badan						P Value
	Kurang	%	Normal	%	Berlebih	%	
IRT	3	7,5	19	47,5	18	45,0	0,543
SWASTA	0	0,0	10	50,0	10	50,0	
PNS	0	0,0	8	61,5	5	38,5	

Berdasarkan tabel 5.10 dapat diketahui bahwa dari 73 responden responden menunjukkan dari pekerjaan IRT yang memiliki kenaikan berat badan normal sebanyak 19 orang (47,5) dan mayoritas kenaikan berat badan berlebih sebanyak 18 orang (45,0) . pekerjaan swasta yang memiliki kenaikan berat badan normal sebanyak 10 orang (50,0) dan mayoritas kenaikan berat badan berlebih sebanyak 10 orang (50,0). Pekerjaan pns yang memiliki kenaikan berat badan normal 8 dan mayoritas kenaikan berat badan berlebih sebanyak 5 orang(38,5). Dari hasil analisa data dengan uji Chi-Square diketahui bahwa tidak terdapat Hubungan Antara Pekerjaan Dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Kehamilan dengan nilai p Value = $0,543 > 0,05$.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Sri & Putri (2018) dengan judul "Hubungan pekerjaan ibu hamil tentang gizi ibu hamil terhadap KEK di wilayah kerja puskesmas wonosari II kabupaten gunungkidul." bahwa tidak terdapat hubungan antara "pekerjaan ibu hamil tentang gizi seimbang terhadap KEK di wilayah kerja puskesmas wonosari II kabupaten gunungkidul." dengan nilai p value $0,333 > 0,05$ (Sri dan putri, 2018).

e. Hubungan Sumber Informasi Ibu Hamil Dengan Kenaikan Berat Badan Selama Masa Kehamilan

SUMBER INFORMASI	Kenaikan Berat Badan						P Value
	Kurang	%	Normal	%	Berlebih	%	
TENAGA KESEHATAN NON	0	0,0	16	47,1	18	52,9	0,163
TENAGA KESEHATAN	3	7,7	21	53,8	15	38,5	

Berdasarkan tabel 5.11 dapat diketahui bahwa dari 73 responden menunjukkan dari sumber informasi tenaga kesehatan yang memiliki kenaikan berat badan normal sebanyak 16 orang (47,1) dan mayoritas kenaikan berat badan berlebih sebanyak 18 orang(52,9). Non tenaga kesehatan yang memiliki kenaikan berat badan normal sebanyak 21 orang (53,8) dan mayoritas kenaikan berat badan berlebih sebanyak 15 orang(38,5). Dari hasil analisa data dengan uji Chi-Square diketahui bahwa tidak terdapat Hubungan Antara Sumber informasi Dengan Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Kehamilan dengan nilai p Value = $0,163 > 0,05$

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Sri & Putri (2018) dengan judul "Hubungan sumber informasi ibu hamil tentang gizi ibu hamil terhadap KEK di wilayah kerja puskesmas wonosari II kabupaten gunungkidul." bahwa tidak terdapat hubungan antara "sumber informasi ibu hamil tentang gizi seimbang terhadap KEK di wilayah kerja puskesmas wonosari II kabupaten gunungkidul." dengan nilai p value $0,332 > 0,05$ (Sri dan putri, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan: terdapat hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil terhadap peningkatan berat badan selama kehamilan.

Saran:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bahan bacaan dan menjadi motivasi untuk menambah informasi yang bermanfaat bagi ibu hamil di PMB Bidan M kota bogor 2023, sehingga dapat menambah pengetahuan tentang Gizi seimbang Sebagai sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang pengetahuan

12. Taufia. 2017. Konsep Sumber Informasi. Denpasar:Graha Ilmu
13. Waltshire. 2016. Konsep Pekerjaan. Yogyakarta:Universitas Islam Indonesia
- World Health Organization(WHO).2019. Angka Kematian Ibu (maternal mortality rate). ASEAN : Kemenkes

DAFTAR PUSTAKA

1. Dinas kesehatan. 2020. Jumlah KematianIbu. Jawa barat :Dinas kesehatan
2. Edowai et al. 2018. Penyebab Kek Ibu Hamil. Jakarta:Kemenkes
3. Ernawaati. 2017. Penyebab KEK file:///C:/Users/user/Downloads/900-4593-1- PB.pdf (Diakses Agustus 2023)
4. James, at al. 2020. Pendidikan gizi Kementrian Kesehatan dan JICA (Japan International Cooperation Agency). Jakarta.1997.Buku Kesehatan Ibu dan Anak.
5. Mike. 2022. Jumlah Kematian Ibu Dan Anak. Bogor : Dinas Kesehatan
6. Musaddik. 2015 Pedoman Penanggulangan Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil. Yogyakarta : Direktorat Bina Gizi
7. Notoadmjo. 2016. Buku Metode Penelitian Kesehatan Dan Ilmu Prilaku. Jakarta:Graha Ilmu
8. Pane. 2020. Kenaikan Berat Badan Yang Ideal Untuk Ibu Hamil. Jakarta:Ibu Pedia
9. Rokom. 2017. Gizi Ibu Hamil. Cilacap : Kemenkes
10. Sulistyoningsih, H. 2020. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Edisi Pertama, Yogyakarta : Graha Ilmu.
11. Supriasa et al. 2016. Bahan Ajar Obstetri Fisiologis. Jakarta: Grandmedia

