

## **Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Ibu Tentang Pola Makan dengan Kenaikan Berat Badan pada Trimester III Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Huta Baginda Tapanuli Utara Tahun 2019**

*The Relationship Between Mother's Knowledge and Actions About Diets and Weight Gain Trimester III Pragnancy at Huta Baginda Public Health Center Tapanuli Utara 2019*

**Surya Anita<sup>\*1</sup>, Friska Margareth Parapat<sup>2</sup>, Dewi Rismauli Bancin<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Sari Mutiara Indonesia, Jalan Kapten Muslim No 79, Medan, Indonesia

<sup>1</sup>surya.anita79@yahoo.co.id; <sup>2</sup>chamidwife@rocketmail.com.; <sup>3</sup>dewi\_bancin@ymail.com

### **Abstrak**

Kondisi terpenuhinya kebutuhan zat gizi janin terkait dengan perhatian asupan gizi dari makanan yang adekuat agar tubuh kembang janin berlangsung optimal. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan ibu tentang pola makan dengan kenaikan berat badan pada ibu hamil trimester III dengan  $p\text{-value} = 0,020$  ( $p < 0,05$ ). ada hubungan tindakan tentang pola makan dengan kenaikan berat badan pada ibu hamil trimester III dengan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Bagi ibu yang sedang hamil harus memenuhi nutrisi yang seimbang sehingga janin nya dapat gizi yang seimbang dan tidak mengalami kurang gizi.

Kata Kunci : Pola Makan, Hamil TM III

### **Abstract**

*The condition the nutritional needs of the fetus is related to the attention of adequat nutritional intake of food so that the developing body of the fetus takes place optimally. The sample in this study amounted to 35 people. The results showed that there was a relationship between maternal knowledge about eating patterns with weight gain in third trimester pregnant women with  $p\text{-value} = 0.020$  ( $p < 0.05$ ). there is a relationship of actions about eating patterns with weight gain in third trimester pregnant women with  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0.05$ ). For women who are pregnant must meet balanced nutrition so that the fetus can get balanced nutrition and not have malnutrition.*

*Keywords: Dietary, Habiit, Pragnancy, TM 3*

### **PENDAHULUAN**

Pertumbuhan janin dalam kandungan merupakan hasil interaksi antaraa potensi genetic dari ayah maupun ibu dan lingkungan intrauterine. Pertumbuhan janin dipengaruhi oleh faktor-faktor selama kehamilan, yaitu sakit berat, komplikasi kehamilan, kurang gizi, dan keadaan stress pada ibu hamil (Soetjningsih, 2012).

Status gizi ibu pada kehamilan berpengaruh pada status gizi janin. Asupan makanan ibu dapat masuk ke janin melalui tali pusat yang terhubung kepada tubuh ibu. Kondisi terpenuhinya kebutuhan zat gizi janin terkait dengan perhatian asupan gizi dari makanan yang adekuat agar tubuh kembang janin berlangsung optimal (Indreswari, 2011).

Kenaikan berat badan ibu hamil dapat digunakan sebagai indeks untuk menentukan status gizi ibu hamil, karena terdapat kesamaan dalam jumlah kenaikan berat badan saat hamil pada semua ibu hamil. Rata-rata total pertambahan berat badan ibu hamil berkisar 10-15 kg yaitu 1 kg pada trimester I dan selebihnya pada trimester II dan III. Mulai trimester II sampai III rata-rata pertambahan berat badan adalah 0,3-0,7 kg/minggu. Oleh karena itu, ibu dengan kondisi malnutrisi sepanjang minggu terakhir kehamilan akan cenderung melahirkan bayi dengan berat badan rendah (<2500 g), karena jaringan lemak banyak ditimbun selama trimester III (Aritonang, 2011)

Menurut WHO tahun 1990 sekitar 25 juta BBLR lahir diseluruh dunia, 90% terjadi di Negara berkembang. Sedangkan prevalensi pertumbuhan janin terhambat adalah 3-10% di dunia. Di Indonesia pada tahun 2010-2015, prevalensinya adalah 4,4% morbiditas dan mortalitas perinatal kehamilan dengan pertumbuhan janin terhambat 7-8 kali lebih tinggi dari bayi normal. Kira-kira 15% kejadian lahir mati berhubungan dengan pertumbuhan janin terhambat.

Penelitian yang dilakukan Anita, 2012 menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan kejadian BBLR dengan nilai ( $p=0,000$ ) di kecamatan Pancur Batu kabupaten Deli Serdang. Berdasarkan uji regresi logistik, diketahui bahwa variabel yang paling dominan pengaruhnya terhadap BBLR  $OR=28,076$  artinya pola makan yang tidak baik mempunyai peluang 28,076 kali melahirkan BBLR dibanding dengan ibu yang pola makannya baik.

Berdasarkan survey awal yang dilaksanakan di puskesmas Huta Baginda dari 8 orang ibu hamil yang datang untuk ante natal care hanya 50% nya saja atau 4 orang yang tahu tentang pola makan yang baik untuk ibu hamil dan sudah melaksanakannya sehari-hari oelh karena itu maka penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul Hubungan pengetahuan dan tindakan tentang pola makan dengan kenaikan berat badan ibu hamil trimester 3 di wilyah kerja puskesmas Huta Baginda Tapanuli Utara tahun 2019.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini deskriptif analitik dengan desain penelitian *crosssectional*, yaitu suatu penelitian yang diobservasi secara bersamaan pada waktu tertentu, sampel dalam penelitian ini yaitu ibu-ibu hamil trimester III sejumlah 38 orang, pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan data yang diperoleh dianalisis dengan secara univariat dan bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Pengetahuan tentang Pola Makan dengan Kenaikan Berat badan Ibu hamil trimester III

**Tabel 1**  
**Hubungan Pengetahuan tentang Pola Makan Ibu dengan Kenaikan Berat badan Ibu hamil pada trimester III di wilayah kerja puskesmas Huta Baginda Tapanuli Utara tahun 2019**

| Kategori | Kenaikan Berat Badan |      |            |      | Total |      | <i>p-value</i> |
|----------|----------------------|------|------------|------|-------|------|----------------|
|          | Naik                 |      | Tidak Naik |      |       |      |                |
|          | N                    | %    | N          | %    | N     | %    |                |
| Baik     | 5                    | 13.2 | 11         | 28.9 | 16    | 42.1 | 0,020          |
| Kurang   | 0                    | 0    | 22         | 57.9 | 22    | 57.9 |                |
| Total    | 5                    | 13.2 | 33         | 86.8 | 38    | 100  |                |

Dari tabel 1 diketahui hasil uji statistik, bahwa ada hubungan pengetahuan tentang pola makan dengan kenaikan berat badan Ibu hamil pada trimester III dengan nilai  $p < 0,020$ .

Ketidak tahuan ibu tentang pola makan yang baik selama kehamilan makan akan berpengaruh terhadap kebiasaan makannya sehari-hari yang pastinya memegang prinsip yang penting kenyang tanpa memperhatikan kandunga gizinya.

Asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan selama hamil adalah penting untuk mencapai gizi yang baik untuk ibu dan bayi yang dikandungnya. Pola makan yang baik akan cukup menyediakan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan kehamilan, dan mengurangi risiko lahirnya bayi cacat. Pola makan yang salah pada ibu hamil membawa dampak terhadap terjadinya gangguan gizi antara lain anemia, penambahan berat badan kurang pada ibu hamil dan gangguan pertumbuhan janin (Samhadi, 2011)

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh St. Fatimah dkk, di Kabupaten Maros Sulawesi Selatan tahun 2011 menyatakan bahwa pola makan ibu hamil memiliki hubungan yang signifikan terhadap rendahnya kadar haemoglobin ibu hamil

Rendahnya tingkat konsumsi besi sesuai dengan hasil penelitian Subagio, 2004, pada ibu hamil di Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak yang menderita defisiensi besi sebesar 59,3% begitu pula hasil penelitian Wahyuni di Kabupaten Bantul Jogjakarta menyatakan

bahwa rerata konsumsi besi pada ibu hamil 15,54 setara dengan 33,78% dari AKG yang dianjurkan

Status gizi ibu merupakan hal yang sangat berpengaruh selama masa kehamilan kekurangan gizi tentu saja akan menyebabkan akibat yang buruk bagi ibu dan bayinya salah satunya ibu dapat menderita anemia sehingga suplai darah yang menghantarkan oksigen dan makanan pada janinnya akan terhambat sehingga akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan

Pola makan ibu hamil yang baik bagi ibu hamil harus memenuhi sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Untuk pengganti nasi dapat digunakan jagung, ubi jalar dan roti. Untuk pengganti protein hewani dapat digunakan daging, ayam dan telur. Makan ibu hamil diharapkan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi agar ibu dan janin dalam keadaan sehat. Demi suksesnya kehamilan, keadaan gizi ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan baik dan selama kehamilan harus mendapatkan tambahan protein, mineral, vitamin dan energy (Huliana, 20012).

## 2. Hubungan tindakan tentang pola makan dengan kenaikan berat badan Ibu hamil pada trimester III

**Tabel 2**  
**Hubungan tindakan tentang Pola Makan Ibu dengan kenaikan berat badan ibu hamil pada trimester III di wilayah kerja puskesmas Huta Baginda Tapanuli Utara tahun 2019**

| Kategori | Kenaikan Berat Badan |      |            |      | Total |      | <i>p-value</i> |
|----------|----------------------|------|------------|------|-------|------|----------------|
|          | Naik                 |      | Tidak Naik |      |       |      |                |
|          | N                    | %    | N          | %    | N     | %    |                |
| Baik     | 3                    | 7.9  | 5          | 13.2 | 8     | 21.1 | 0,000          |
| Kurang   | 2                    | 5.3  | 28         | 73.7 | 30    | 78.9 |                |
| Total    | 5                    | 13.2 | 33         | 86.8 | 38    | 100  |                |

Dari tabel 1 diketahui hasil uji statistik, bahwa ada hubungan tindakan tentang pola makan dengan kenaikan berat badan Ibu hamil pada trimester III dengan nilai  $p < 0,000$ .

Tindakan ibu yang tidak mengkonsumsi makanan bergizi selama kehamilan akan berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janin yang dikandung pada ibu akan berpengaruh ketika melahirkan bisa terjadi perdarahan sedangkan pada bayi akan berakibat BBLR, kelianan bawaan dan KJDK, M.S. Kramer menegaskan bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya BBLR adalah makanan yang dikonsumsi ibu selama masa kehamilan. Penyebab terjadinya BBLR adalah faktor makanan.

Agar kehamilan berjalan dengan sukses, keadaan gizi ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan yang baik dan selama hamil mendapatkan tambahan protein, mineral, seperti zat besi dan kalsium, vitamin, asam folat dan energy. Nutrisi yang baik selama kehamilan erat hubungannya dengan proses pertumbuhan berbagai organ pendukung proses kehamilan seperti alat kandungan, mammae, dan lain-lain. Untuk mendukung makanan sebagai sumber energy meningkat terutama pada trimester III. Peningkatan metabolisme berbagai zat gizi membutuhkan pula, peningkatan kebutuhan suplai vitamin dan mineral. Kondisi gizi dan konsumsi ibu yang sedang hamil akan berpengaruh pada kondisi fetus dan neonates setelah lahir (Ambarwati,2012).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Anita, 2012 menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan kejadian BBLR dengan nilai ( $p=0,000$ ) di kecamatan Pancur Batu kabupaten Deli Serdang. Berdasarkan uji regresi logistik, diketahui bahwa variabel yang paling dominan pengaruhnya terhadap BBLR  $OR=28,076$  artinya pola makan yang tidak baik mempunyai peluang 28,076 kali melahirkan BBLR dibanding dengan ibu yang pola makannya baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan tindakan tentang pola makan dengan kenaikan berat badan ibu hamil trimester III dengan masing-masing nilai  $p=0,020$  pada pengetahuan dan  $p=0,000$  pada tindakan

## **SARAN**

Bagi ibu yang sedang hamil harus memenuhi nutrisi yang seimbang sehingga janin nya dapat gizi yang seimbang dan tidak mengalami kurang gizi. Bidan sebaiknya melakukan penyuluhan tentang nutrisi pada ibu hamil selama mengandung harus memenuhi pola makan yang seimbang, sebaiknya bidan melakukan kunjungan ke rumah dengan menggunakan leaflet atau poster untuk bisa ibu melihat apa saja gizi ibu selama hamil sehingga janin bertumbuh dengan baik dan tidak mengalami kurang gizi

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aisyah, S. dkk, 2010. Karakteristik Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) Sampai Tribulan II Tahun 2009 di Kota Kediri, Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes Volume 1 Nomor 3
- Asrinah, dkk, 2010, Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan, Yogyakarta : Graha Ilmu
- Dewi, dkk, 2012, Asuhan Kehamilan untuk kebidanan, Jakarta : Salemba medika
- Fatimah, dkk, 2011, Pola Konsumsi dan kadar Hemoglobin pada ibu hamil, Makasar : <http://jurnal.ui.ac.id/health/article/download/795/757>
- Nanny, dkk, 2011, Asuhan Kehamilan untuk kebidanan, Jakarta, Salemba Medika

Proverawati, dkk, 2014, Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta. Nuha Medika  
Riskesdas 2018, Status gizi ibu hamil, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan  
Kementerian Kesehatan RI  
Riyanto Agus. 2011. Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan, Nuha Medika Yogyakarta