e-ISSN : 2443-0218
p-ISSN : 2339-1006

Gambaran Pola Konsumsi Makanan pada Ibu Hamil di Daerah Pesisir Kota Kendari

(Description of Food Comsumption Patterns in Pregnant Women in the Coastal Area of Kendari City)

Juminten Saimin [1], Ade Rizky Amalia[2], Amalia Nur Azizah[2], Muhammad Faisal[2], Defa Agripratama Ali[2]

[1]Bagian Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo
[2]Program Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo

Corresponding author email: inten_azis@yahoo.com

ABSTRAK

Kebutuhan gizi ibu hamil meningkat seiring dengan bertambahnya umur kehamilan. Pemenuhan asupan gizi dan pola makanan yang tepat berperan penting terhadap kesehatan ibu dan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi makanan pada ibu hamil di daerah pesisir Kota Kendari. ***Metode:*** *Jenis penelitian ini adalah deskriptif observasional dengan metode cross-sectional. Pengambilan sampel secara consecutive sampling yang dilakukan pada ibu hamil trimester ketiga di daerah pesisir Kota Kendari pada bulan September-Desember 2016. Data diambil menggunakan food frequency questionaire (FFQ) pada 50 responden ibu hamil.* ***Hasil:*** *Penelitian ini menunjukkan bahwa makanan yang tersering dikonsumsi adalah nasi (100%) dan ikan segar (94%). Sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah bayam (52%). Makanan yang jarang dikonsumsi adalah ikan asin (34%). Sebagian besar responden tidak pernah mengkonsumsi kerang (98%). Sumber karbohidrat yang tersering dikonsumsi adalah nasi (100%) dengan skor 50, sumber protein tersering adalah ikan segar (94%) dengan skor 46,5 dan sayuran tersering adalah bayam (52%) dengan skor 31,8.*

Simpulan: *Ibu hamil di daerah pesisir Kota Kendari mempunyai pola konsumsi makanan yang banyak dari sumber karbohidrat dan protein, serta sayuran. Perlu senantiasa dilakukan penyuluhan pemenuhan gizi seimbang dan variasi makanan dari bahan makanan lokal.*

Kata kunci: *daerah pesisir, food frequency questionnaire, ibu hamil, pola konsumsi*

PENDAHULUAN

Kebutuhan gizi ibu hamil meningkat seiring dengan bertambahnya umur kehamilan. Pemenuhan peningkatan asupan gizi ibu hamil berperan penting terhadap kesehatan ibu dan janin. Pertumbuhan dan perkembangan janin memerlukan asupan energi dan protein yang cukup (Arkkola, 2009).

Asupan gizi yang rendah pada ibu hamil dapat mengakibatkan bayi lahir dengan berat yang rendah. Proses reproduksi yang sehat memerlukan pemenuhan kebutuhan energi, protein, karbohidrat, vitamin, mineral dan serat. Masalah gizi kurang akan timbul apabila dalam jangka waktu lama asupan zat gizi sehari-hari lebih rendah dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan (Kemenkes RI, 2014; Pritasari dkk, 2017). Pada sebuah penelitian ibu hamil di Kota Manado memiliki pola makan yang rendah karbohidrat, cukup protein dan tinggi lemak (Narasiang dkk, 2016).

Pola makan dibentuk oleh kebiasaan seseorang dalam memilih makanan. Kebiasaan makan dapat dipengaruhi oleh faktor alam, lingkungan, dan budaya. Pola konsumsi makanan yang baik mengandung makanan pokok, lauk-

e-ISSN : 2443-0218
p-ISSN : 2339-1006

pauk, dan sayur-sayuran serta dimakan dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan. Kebiasaan makan sumber karbohidrat, protein dan sayur pada ibu hamil berhubungan dengan berat badan lahir bayi di daerah pesisir (Saimin dkk, 2019)

Daerah pesisir merupakan daerah pertemuan antara daratan dan laut. Daerah pesisir memiliki sumber daya alam dari laut yang dapat digunakan sebagai sumber bahan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Sulawesi Tenggara merupakan daerah kepulauan yang sebagian besar penduduknya tinggal di daearah pesisir laut (Dinkes Sultra, 2016). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi makanan pada ibu hamil di daerah pesisir Kota Kendari.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif observasional dengan metode *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah ibu hamil di daerah pesisir Kota Kendari, Sulawesi Tenggara. Sampel yang digunakan yaitu ibu hamil trimester ketiga yang tinggal di daerah pesisir wilayah kerja Puskesmas Nambo, Abeli dan Mata di Kota Kendari selama satu tahun pada bulan September-Desember 2016. Pengambilan sampel dilakukan secara *consecutive sampling* dan didapatkan 50 responden ibu hamil.

Data diambil dengan melakukan wawancara langsung pada responden menggunakan *food frequency questionaire* (FFQ). *Food frequency questionaire* digunakan untuk menggali informasi frekuensi makanan dalam periode waktu tertentu. Makanan dikelompokkan menjadi empat yaitu sumber karbohidrat (I), protein (II), sayuran (III) dan buah (IV), yang terdiri dari berbagai jenis makanan yang telah disesuaikan dengan makanan masyarakat setempat. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan penjelasannya.

HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan pada 50 responden di tiga daerah pesisir Kota Kendari, mendapatkan bahwa karakteristik responden seperti berikut pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Usia		
20-25	22	44.0
26-30	13	26.0
31-35	15	30.0
Pendidikan		
SD	10	20.0
SMP	16	32.0
SMA	19	38.0
PT	5	10.0

Tabel 1 di atas menujukkan bahwa responden terbanyak pada kelompok umur 20-25 tahun (44,0%) dan berpendidikan terakhir SMA (38,0%),

Tabel 2. Distribusi bahan makanan dengan kategori sering dikonsumsi yang terbanyak

Kelompok makanan	Bahan pangan	n	%	Skor rata-rata
I	Nasi	50	100	50
II	Ikan Segar	47	94	46,5
III	Bayam	26	52	31,8
IV	Pisang	18	36	25,0

e-ISSN : 2443-0218
p-ISSN : 2339-1006

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa kelompok makanan sumber karbohidrat yang tersering dikonsumsi adalah nasi (100%). Ikan segar adalah kelompok makanan sumber protein yang tersering dikonsumsi (94%). Kelompok sayuran yang tersering dikonsumsi adalah bayam (52%) dan buah yang tersering dikonsumsi adalah pisang (36%).

Tabel 3. Distribusi bahan makanan dengan kategori jarang dikonsumsi yang terbanyak

Kelompok makanan	Bahan pangan	n	%	Skor rata-rata
I	Sagu	31	62	14,6
II	Ikan asin	38	76	5,8
III	Kangkung	30	60	20,1
IV	Papaya	31	62	18,8

Tabel 3 menunjukkan bahwa kelompok makanan sumber karbohidrat yang jarang dikonsumsi adalah sagu (62%). Ikan asin adalah kelompok makanan sumber protein yang jarang dikonsumsi (76%). Kelompok sayuran yang jarang dikonsumsi adalah kangkung (60%) dan buah yang jarang dikonsumsi adalah pepaya (62%).

Tabel 4. Distribusi bahan makanan dengan kategori tidak pernah dikonsumsi yang terbanyak

Kelompok makanan	Bahan pangan	n	%	Skor rata-rata
I	Ubi kayu	20	40	9,1
II	Kerang	49	98	0,5
III	Kelor	21	42	16,4
IV	Semangka	33	66	7,8

Pada tabel 4 di atas tampak bahwa kelompok makanan sumber karbohidrat yang tidak pernah dikonsumsi adalah ubi kayu (40%). Kelompok makanan sumber protein yang tidak pernah dikonsumsi adalah kerang (98%). Kelor adalah kelompok sayuran yang tidak pernah dikonsumsi (42%) dan buah yang tidak pernah dikonsumsi adalah semangka (66%).

PEMBAHASAN

Nasi merupakan makanan pokok masyarakat Indonesia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok makanan yang paling sering dikonsumsi oleh ibu hamil di daerah pesisir Kota Kendari adalah sumber karbohidrat, yaitu nasi. Setiap hari ibu hamil mengkonsumsi nasi minimal tiga kali sehari. Hal ini dapat dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan masyarakat daerah pesisir bila dilihat dari segi pemenuhan makanan pokok. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Narasiang, dkk (2016) yang mendapatkan bahwa bahan makanan sumber kabohidrat yang paling banyak dikonsumsi ibu hamil di Kota Manado adalah beras. Ibu hamil memerlukan asupan makanan yang lebih banyak dibanding sebelum hamil. Pemenuhan peningkatan asupan makanan berperan penting bagi kesehatan ibu dan janin yang dikandung (Pritasari, 2017; Ramussen, 2009)

Penelitian ini mendapatkan bahwa sumber protein yang paling sering dikonsumsi adalah ikan segar dan yang jarang adalah ikan asin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Narasiang, dkk (2016) di Kota Manado yang mendapatkan bahwa bahan makanan sumber protein yang paling banyak dikonsumsi ibu hamil adalah ikan segar. Hal ini sangat bernilai positif bahwa ikan segar memiliki kandungan protein yang lebih tinggi dibanding pada ikan asin. Hasil ini

e-ISSN : 2443-0218
p-ISSN : 2339-1006

menunjukkan bahwa masyarakat memanfaatkan sumber bahan makanan yang ada di sekitarnya untuk memenuhi kebutuhan konsumsi keluarga, bukan hanya untuk dijual guna memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Asupan sumber energi, protein, lemak dan karbohidrat yang kurang dapat memengaruhi pertumbuhan janin dan berat badan lahir bayi. Nutrisi yang seimbang dan pola makan yang tepat sangat diperlukan dalam rangka pemenuhan kebutuhan ibu selama kehamilan (Pritasari dkk, 2017; Almatsier, 2007; Ramussen & Yaktine, 2009) Sebuah penelitian mendapatkan bahwa konsumsi lemak dan kolesterol yang tinggi dalam makanan, termasuk pada daging dan telur, selama kehamilan dapat meningkatkan risiko obesitas pada ibu hamil (Schoenaker, 2010)

Kelompok makanan yang sebagian besar responden tidak pernah mengkonsumsi adalah kerang. Hal ini sangat berkaitan dengan kondisi geografis daerah pesisir yang lebih banyak tersedia ikan segar dibanding jenis kerang. Asupan makanan dapat dipengaruhi faktor sosial ekonomi, tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu hamil tentang konsumsi makanan yang mengandung zat gizi makronutrien yang penting selama hamil (Almatsier, 2007).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok sayuran yang tersering dikonsumsi adalah bayam dan buah yang tersering dikonsumsi adalah pisang. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat di daerah pesisir Kota Kendari masih memiliki kearifan lokal untuk memanfaatkan bahan makanan yang ada di sekitarnya yaitu di daerah pesisir negara tropis. Tanaman bayam dan pisang merupakan tanaman khas daerah tropis. Sebuah penelitian di daerah negara Uni Emirat Arab mendapatkan bahwa ibu hamil yang memeliki berat badan yang sesuai mempunyai kecenderungan mengkonsumsi buah dan jus buah jika dibandingkan dengan ibu hamil dengan berat badan berlebih.(Ali dkk, 2013)

Status gizi ibu hamil dipengaruhi oleh konsumsi zat gizi dan energi yang sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan ibu hamil selama kehamilan (Kemenkes, 2014; Ramussen, 2009) Pemenuhan gizi ibu hamil mempengaruhi peningkatan berat badan ibu selama kehamilan peningkatan berat badan ibu hamil berhubungan dengan berat badan bayi lahir (Saimin dkk, 2017). Hasil penelitian Loy, *et al* (2013) mendapatkan bahwa diet ibu hamil kebanyakan mempunyai dampak yang kecil terhadap berat lahir bayi dari seorang ibu yang mempunyai status gizi yang baik. Berat badan lahir bayi sangat berhubungan dengan asupan makanan ibu yang kaya mikronutrien pada semua tahap kehamilan (Hassan, *et al* (2011).

SIMPULAN

Ibu hamil di daerah pesisir Kota Kendari mempunyai pola konsumsi makanan yang banyak dari sumber karbohidrat dan protein, serta sayuran.

SARAN

Perlu senantiasa dilakukan penyuluhan pemenuhan gizi seimbang dan variasi makanan dari bahan makanan lokal.

e-ISSN : 2443-0218
p-ISSN : 2339-1006

DAFTAR PUSTAKA

Ali H, Jarrar A, Sadiq M, Yeatts K. 2013. Diet and carbohydrate food knowledge of multi-ethnic women: a comparative analysis of pregnant women with and without gestational diabetes mellitus. Plos ONE, 8(9); e73486

Almatsier, S. 2007. *Penuntun Diet*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Arkkola T. 2009. Diet during pregnancy: dietary pattern and weight gain rate among finnish pregnant women. Universitasis Ouluensis: D medika 1037

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. 2016. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2015.

Hassan, N.E., Shalaan, A.H., El-Mosry, S.A. 2011. Relationship between Maternal Characteristics and Neonatal Birth Size in Egypt. EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal, 17(4); 281-289

Kemenkes RI. 2014. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.

Loy, S.L., Martazlina, M., Hamid Jan, J.M. 2013. *Association between Maternal Food Groups Intake and Birth Size*. Sains Malaysiana

Narasiang BR, Mayulu N, Kawengian S. 2016. Gambaran pola konsumsi makanan pada ibu hamil di Kota Manado. Jurnal e-Biomedik, 4(2); 1-8

Pritasari, Damayanti D, Lestari NT. 2017. Gizi dalam daur kehidupan. Kementrian Kesehatan RI: 36-51

Ramussen KM, Yaktine AL. 2009. Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines. Institute of Medicine and National Research Council Committee to Reexamine IOM Pregnancy Weight Guidelines. Washington DC: National Academies Press

Saimin J, Amalia AR, Ashaeryanto, Asmarani. 2019. Konsumsi makanan ibu hamil berhubungan dengan berat badan lahir bayi di daerah pesisir. Medula, 6(2); 570-576

Saimin, J., Faisal, M., Asmarani, Wicaksono, S. 2017. Peningkatan berat badan ibu hamil mempengaruhi berat badan lahir bayi di daerah pesisir. *Preventif J*. 2 (2); 70-4

Schoanaker D, Mishra G, Callaway L, Muthu S. 2010. The role of energy, nutrients, foods, and dietary pattern in the development of gestational diabetes mellitus: a systematic review of observational studies. Am Diabetes Assoc, 39: 16-23