



Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)
Universitas Aisyah Pringsewu

Journal Homepage

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman>



HUBUNGAN PEMILIHAN BAHAN MAKANAN DENGAN STATUS GIZI PADA IBU HAMIL EMESIS TRIMESTER 1

Nikita Welandha Prasiwi¹, Idcha Kusma Ristanti², Endah Rokhmawati³

^{1,2}Dosen Program Studi S1 Ilmu Gizi, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

³Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

E-mail : idchakr@gmail.com

ABSTRAK

Pada awal kehamilan banyak perubahan yang terjadi pada tubuh salah satunya adalah emesis. Gejala emesis terjadi pada 70-85% dari semua wanita yang mengalami kehamilan. Gejala emesis dapat menyebabkan risiko gizi kurang, Hal ini disebabkan nafsu makan menurun dan konsumsi makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara jenis makanan dengan pemenuhan gizi pada kehamilan trimester I di BPM Emesis Desa Pertambangan Rasmi Kecamatan Pertambangan Semanding Tuban.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Seluruh populasi ibu hamil emesis BPM Rasmi trimester I sebanyak 36 responden, dengan teknik Simple Random Sampling diperoleh sampel sebanyak 33 responden. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji *Koefisien Phi* dengan derajat kepercayaan yang digunakan adalah 95%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis makanan dengan pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil emesis ($p=0,000$; Koef Phi=0,748). Dapat disimpulkan bahwa jenis makanan yang tepat dapat memenuhi pemenuhan gizi yang baik. Untuk itu tenaga kesehatan harus memperhatikan dan memberikan saran dalam memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil, karena jenis makanan yang tepat adalah untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin.

Keyword: *Jenis Makanan, Pemenuhan Gizi, Kehamilan Emesis*

ABSTRACT

In early pregnancy, many changes occur in the body, one of which is emesis. Symptoms of emesis occur in 70-85% of all women who experience pregnancy. Symptoms of emesis can cause the risk of malnutrition. This is due to decreased appetite and consumption of foods that do not meet nutritional needs. Therefore, the purpose of this study was to determine the relationship between the type of food and nutritional fulfillment in the first trimester of pregnancy at BPM Emesis, Rasmi Mining Village, Mining Semanding District, Tuban.

The design used in this study is an observational analytic with a cross sectional approach. The entire population of pregnant women with BPM Rasmi in trimester I was 36 respondents, with the simple random sampling technique, a sample of 33 respondents was obtained. The bivariate analysis used was the Phi coefficient test with the degree of confidence used was 95%.

The results showed that there was a relationship between the type of food and the fulfillment of the nutritional needs of pregnant women with emesis ($p = 0.000$; Koef Phi = 0.748). It can be concluded that the right type of food can fulfill the fulfillment of good nutrition. For this reason, health workers must pay attention and provide advice in choosing foods that are in accordance with the needs of pregnant women, because the right type of food is to meet the nutritional needs of the mother and the fetus.

Keyword: *Type of Food, Nutrition Fulfillment, Emesis Pregnancy*

I. PENDAHULUAN

Perubahan anatomi fisiologi pada ibu hamil terjadi sejak masa awal kehamilan. Perubahan ini disebabkan adanya ketidakseimbangan hormon. Beberapa perubahan yang terjadi pada masa awal kehamilan seperti amenore, payudara kencang, mual muntah/emesis, ngidam, nafsu makan menurun, sering buang air kecil [3][12]. Selain itu pada masa kehamilan juga terjadi perubahan sistem hematologi yang dapat menyebabkan terjadinya anemia [20][8].

Salah satu masalah yang sering muncul pada masa kehamilan trimester 1 adalah emesis/mual muntah. Secara umum terjadi 70-85%. Namun, gejala emesis 60-80% sering terjadi pada kasus primigravida dan 40-60% pada kasus multigravida [8][9]. Emesis pada kehamilan trimester 1 merupakan hal yang fisiologis, tetapi jika terjadi terus menerus dan tidak segera diatasi akan menjadi masalah patologis, yang menyebabkan terjadinya gangguan kehamilan yang disebut hiperemesis gravidarum [22] [13] [8].

Emesis yang terjadi terus menerus akan menyebabkan masalah gizi pada ibu hamil. Status gizi ibu selama masa kehamilan menjadi perhatian utama, karena zat gizi yang masuk ke dalam tubuh ibu akan digunakan bersama janin, 40% untuk pertumbuhan janin, sedangkan 60% untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu [22].

Kejadian emesis pada ibu hamil dapat dipengaruhi beberapa hal, seperti pola makan, waktu tidur, dan tingkat stress. Pola makan ibu

sejak awal atau sebelum masa kehamilan yang kurang baik dapat memperberat rasa mual dan muntah [11]. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah mual muntah pada ibu hamil adalah dengan mengkonsumsi makanan seimbang, cukup bergerak, dan beristirahat [17].

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban mencatat jumlah ibu hamil sebanyak 19.167 orang. Wilayah dengan jumlah ibu hamil terbanyak adalah Kecamatan Tuban sebanyak 969, dan Kecamatan Semanding menembus sebanyak 940 orang ibu hamil. Salah satu bidan praktik di Kecamatan Semanding yang menjadi tempat rujukan ibu hamil adalah BPM Rasmi. Jumlah ibu hamil trimester 1 di BPM Rasmi adalah 15 orang, dan 13 orang diantaranya mengalami emesis. Dari 13 ibu hamil emesis, 9 orang mengalami penurunan nafsu makan dan kurang minat pada makanan, 2 orang mengeluh mata cowong dan membran mukosa bibir pucat, serta 2 orang mengeluh kulitnya kering dan mengalami eneg pada makanan. Menurut 9 orang ibu hamil, penurunan nafsu makan dikarenakan aroma makanan yang menyengat, terlalu banyak mengkonsumsi makanan berlemak dan jarang mengkonsumsi buah maupun sayur.

Status gizi ibu merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan zat gizi saat masa kehamilan. Ibu hamil memerlukan zat gizi dalam jumlah tinggi untuk pemenuhan gizi ibu hamil sendiri dan perkembangan janin yang dikandungnya [22]. Kekurangan gizi pada ibu

hamil dapat menyebabkan beberapa masalah seperti melahirkan bayi lahir mati, bayi meninggal setelah beberapa hari lahir, dan bayi lahir dengan kecacatan [6].

Ibu hamil dengan status gizi kurang atau buruk dapat disebabkan kurangnya asupan zat gizi sebelum atau selama masa kehamilan. Kebutuhan zat gizi ibu hamil meningkat, sehingga diperlukan peningkatan jumlah konsumsi makanan, terutama konsumsi pangan sumber energi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin [15]. Pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi merupakan salah satu yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah. Pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi tetap harus memperhatikan kebutuhan gizi ibu hamil seperti karbohidrat, protein dan lemak, serta vitamin dan mineral karena ibu hamil harus mencukupi nutrisi atau kebutuhan gizi yang seimbang yang dibutuhkan untuk pertumbuhan janin dan kesehatan ibu hamil [22].

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pemilihan bahan makan dengan pemenuhan gizi ibu hamil trimester I di Kabupaten Tuban.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Emesis

Mual dan muntah disebut juga dengan emesis gravidarum atau morning sickness merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah [23].

2.2 Pemilihan Makanan

Pemilihan makanan merupakan salah satu komponen penting dalam menentukan kualitas hidup. Pemilihan makanan yang baik akan menghasilkan status gizi yang baik. Berbagai faktor mempengaruhi pemilihan makanan individu maupun keluarga. Secara garis besar, dikelompokkan faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan menjadi tiga determinan, yaitu karakteristik individu, makanan, dan lingkungan. Pengalaman seseorang sepanjang hidupnya, seperti faktor individu, sumber daya, konteks sosial, dan makanan akan berpengaruh besar dalam memilih makanan [4].

2.3 Status Gizi

Status gizi (*Nutritional Status*) merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh [7].

III. METODOLOGI

Jenis dan desain penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional* bersifat retrospektif yang mencari hubungan dua variabel yaitu variabel independen pemilihan bahan makanan dengan variabel dependen pemenuhan gizi ibu hamil emesis trimester I.

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja BPM Rasmi Desa Penambangan Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban, Jawa Timur dengan besar populasi ibu hamil sebanyak 36 orang. Pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *simple random sampling*, sehingga didapatkan 33 orang ibu hamil emesis trimester I.

Kriteria sampel penelitian adalah 1) Ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di BPM Rasmi Desa Penambangan Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban, Jawa Timur, 2) Ibu hamil yang mengalami emesis trimester I. Setelah data diperoleh, data observasi akan dimasukkan kedalam tabulasi data dan dianalisa dengan uji analisa Uji Korelasi, menggunakan program SPSS dan taraf kesalahan 0,05%.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisa Univariat

Berdasarkan hasil pengumpulan data diketahui sebagian besar ibu hamil emesis trimester I di BPM Rasmi Desa Penambangan, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban sebagian besar berusia antara 26-30 tahun (60,6%). Berdasarkan tingkat pendidikan, pendidikan terakhir ibu hamil sebagian besar adalah SMA (54,5%) dan masih ada ibu hamil yang berpendidikan SD (6,1%). Berdasarkan status gravida, sebagian besar ibu hamil mengalmai multigravida (72,3%). Dalam pemilihan bahan makanan selama hamil, sebagian besar ibu hamil sudah memilih makanan sesuai kondisi dan kebutuhan gizi selama masa kehamilan (75,8%), yang diikuti dengan sebagian besar ibu hamil memiliki status gizi baik (63,6%) (Tabel 4.1.).

Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya emesis pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian Retnowati (2019) menunjukkan kejadian emesis sering terjadi pada ibu hamil berusia <20 tahun dan >30 tahun. Hal ini disebabkan ibu hamil pada usia 20-35 tahun lebih siap menghadapi masa kehamilan, baik siap secara fisiologis dan psikologis.

Selain itu status gizi dan ketepatan pemilihan bahan makanan juga merupakan faktor terjadinya emesis pada ibu hamil. Penelitian Retnowati (2019) menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak banyak mengonsumsi sayuran dan vitamin lebih sering mengalami mual muntah. defisiensi vitamin dan mineral diduga merupakan penyebab mual muntah pada ibu hamil. Oleh karena itu, ibu hamil yang lebih banyak mengonsumsi sayur-sayuran hijau, cenderung tidak mengalami mual muntah [24].

Tabel 4.1.
Karakteristik Ibu Hamil Emesis Trimester I di BPM Rasmi Desa Penambangan, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban

Karakteristik	n	%
Usia		
20-25 Tahun	8	24,2
26-30 Tahun	20	60,6
31-35 Tahun	5	15,2
Jumlah	33	100
Pendidikan		
SD	2	6,1
SMP	10	30,3
SMA	18	54,5
PT	3	9,1
Jumlah	33	100
Status Gravida		
Primigravida	9	27,3
Multigravida	24	72,3
Jumlah	33	100
Ketepatan Memili		
Makanan	8	24,2
Tidak Sesuai	25	75,8
Sesuai		
Jumlah	33	100
Status Gizi		
Gizi Kurang	12	36,4
Gizi Baik	21	63,6
Jumlah	33	100

2. Analisa Bivariat

Tabel 4.2.
Hubungan Pemilihan Makanan dan Status Gizi Ibu Hamil Emesis Trimester I di BPM Rasmi Desa Penambangan, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban

Jenis Makanan	Status Gizi		n
	Kurang	Baik	
Tidak Sesuai	8	0	8
Sesuai	4	21	25
Jumlah	12	21	33

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar ibu hamil emesis sudah memilih bahan makanan yang dikonsumsi dengan tepat dan memiliki status gizi baik (84%). Hasil uji statistik menunjukkan $p = 0,000$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara jenis bahan makanan yang dikonsumsi dengan status gizi pada ibu hamil emesis trimester 1 di BPM Rasmi Desa Penambangan Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.

Pembahasan

1. Analisa Univariat

Pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi ibu hamil harus memperhatikan kandungan energi dan zat gizi seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta vitamin dan mineral, yang dibutuhkan untuk pertumbuhan janin dan kesehatan ibu hamil [22]. Pada penelitian ini bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh ibu hamil emesis di BPM Rasmi antara lain nasi dan umbi-umbian sebagai sumber karbohidrat, tahu tempe, telur, ikan laut seperti: ikan lele, ikan teri dan ikan tongkol, kacang-kacangan sebagai sumber protein, sayur-mayur dan buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral.

Pada penelitian ini diketahui ibu hamil yang mengalami emesis trimester I memiliki status gizi baik dan dapat memilih bahan makanan untuk dikonsumsi dengan benar. Namun, pada penelitian ini tidak dianalisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi dan kemampuan ibu hamil dalam memilih bahan makanan.

Penelitian Latifah *et al* (2017) menunjukkan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang efektifitas pemberian *Self Managemen Module* (Promosi Pendidikan) dalam mengatasi *Morning Sickness* berpengaruh signifikan terhadap mengatasi mual muntah dengan nilai $p=0,000$. Pada penelitian tersebut materi yang disampaikan adalah tentang pengetahuan dasar

morning sickness dan penanganannya seperti tatalaksana diet dan pemilihan makanan sehat untuk mencegah *morning sickness*.

Pada penelitian ini tidak dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang emesis dan pencegahannya. Namun, berdasarkan data karakteristik diketahui sebagian besar ibu hamil (54,5%) memiliki pendidikan terakhir di jenjang SMA dan 9,1% berpendidikan terakhir Perguruan Tinggi. Penelitian Susanti (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 55,9% responden berpengetahuan baik karena sebagian besar responden (86,4%) berpendidikan terakhir SMA dan Perguruan Tinggi serta didukung kemudahan informasi yang didapat melalui media massa dan tenaga kesehatan. Anggraini *et al* (2011) menjelaskan bahwa tinggi rendahnya pengetahuan dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik pengetahuan dan sikap seseorang.

2. Analisa Bivariat

Penelitian lain yang juga menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dan kemampuan ibu dalam menangani mual muntah saat hamil dilakukan oleh Sarlis (2020) tentang faktor yang berhubungan terhadap cara mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I, diketahui tingkat pengetahuan merupakan salah satu faktornya, yang ditandai dengan hasil uji statistik $p=0,008$, berarti terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap cara ibu mengatasi mual muntah pada trimester I. Penelitian oleh Anita, S (2017), juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan terhadap cara mengatasi mual muntah pada ibu hamil dengan $p=0,000$.

Pada penelitian ini sebagian besar ibu hamil telah memilih bahan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan prinsip gizi seimbang dan memiliki status gizi baik, sedangkan ibu hamil yang tidak memilih bahan makanan sesuai prinsip gizi seimbang lebih banyak mengalami gizi kurang. Pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi sebelum atau selama masa kehamilan akan menjadi pola makan ibu hamil. Pemilihan bahan makanan untuk ibu hamil harus sesuai prinsip gizi seimbang, yaitu mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan antara lain karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, serta diutamakan untuk memilih bahan makanan segar dibanding bahan makanan instan atau

berpengawet [19]. Pola makan yang salah pada ibu hamil akan menyebabkan terjadinya gangguan gizi. Ibu hamil memerlukan tambahan energi dan zat gizi lainnya untuk menjaga kesehatan ibu dan perkembangan janin [14]. Hasil penelitian Gasperz *et al* (2020), menunjukkan terdapat hubungan antara pola konsumsi ibu hamil dengan status gizi ibu hamil. Konsumsi pangan tidak beragam dan tidak memenuhi kebutuhan asupan gizi akan berpengaruh terhadap terjadinya status gizi kurang pada ibu hamil.

V. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa ada hubungan pemilihan bahan makanan dengan status gizi pada ibu hamil emesis trimester I di wilayah kerja BPM Rasmi Desa Penambangan Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban, Jawa Timur. Perlu dilakukan penelitian lanjutan, tentang faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi status gizi ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anggraini, Fajar, *et al.* (2011). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Cara Mengatasi Mual Muntah Di Bps Ny. Widi Astutik, Amd.Keb. *Jurnal Surya*:01(8).
- [2] Anita S. (2017). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan tindakan pencegahan emesis gravidarum selama kehamilan. *Jurnal Maternal Dan Neonatal*:2(1), 44-45.
- [3] Bandiyah Siti. (2009). Kehamilan, Persalinan dan Gangguan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [4] Furst T *et al.*, (1996). Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite*, 26(3), 247-266.
- [5] Gasperz E., Intje P., Masrida S. (2020). Hubungan Faktor Pola Konsumsi, Riwayat Penyakit Infeksi, Dan Personal Hygiene Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Lokus Stunting Kabupaten Timur Tengah Ah Utara. *Jurnal Pangan Gizi dan Kesehatan*:9(2).

- [6] Hariyani, S. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak, Edisi Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [7] Kemenkes RI. 2017. Bahan Ajar Gizi: Penilaian Status Gizi. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- [8] Kristiana A.S., Eka S., Sumiatun. (2019). Perbedaan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Antara Yang Mengalami Emesis Gravidarum Dan Hiperemesis Gravidarum Di Pmb Widya Husada Malang. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*:4(1).
- [9] Kusmiyati, Yuni, et al. (2009). *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- [10] Latifah L., Nina S., Eti D.H. (2017). Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sicknes. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*:5(1), 10-18.
- [11] Nugroho, T. (2012). *OBSGYN: Obstetri dan Gynekologi (Untuk Kebidanan dan Keperawatan)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [12] Prawairoharjo, S. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta:YBP-SP.
- [13] Price dan Wilson, (2015). *Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit Edisi 6 Vol. 2*. Jakarta:ECG.
- [14] Pritasari. Didit D., dan Nugraheni T L. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- [15] Rahmaniar, A. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan KEK (Tampa Padang, Sulawesi Barat). *Media Gizi Masyarakat Indonesia*: 2,98-103.
- [16] Retnowati Y. (2019). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal. *Journal of Borneo Holistic Health*:2(1).
- [17] Sarlis N. (2020). Faktor Yang Berhubungan Terhadap Cara Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I. *Journal of Midwifery Science*:4(2)
- [18] Sanjur D. (1982). *Social and cultural perspectives in nutrition*. New Jersey: Prentice-Hall.
- [19] Sulistyoningsih. (2011). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [20] Supriyatiningih. (2016). *Monograf Anemia dalam Kehamilan dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum*. Yogyakarta: LP3M Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- [21] Susanti. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Ibu Hamil Tentang Manfaat Jahe (Zingiber Officinale) Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Botania Kota Batam. *MENARA Ilmu*:8(11), 89-95.
- [22] Wahyurianto Y., Hadi P., Ummi R. (2013). Hubungan Status Gizi Ibu Primigravida Dengan Terjadinya Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*:6(2).
- [23] Wegrzyniak, L. J., Repke, J. T., dan Ural, S. H. (2012). Treatment of hyperemesis gravidarum. *Reviews in obstetrics & gynecology*, 5(2), 78-84.
- [24] Wesson, N. (2002). *Morning Sickness*. Jakarta : Prestasi Pustaka.