

Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Berat Badan Pada Ibu Hamil Di Klinik Pratama Nurul Ummi Medan Tembung

The Effectiveness Of Nutrition Education On Knowledge Nutrition and Weight In Pregnant Women In Pratama Nurul Ummi Medan Tembung

Susilawati*

UKS SD Negeri 101946 Pegajahan Deli Serdang, Indonesia

*Corresponding author: E-mail: susilawati@gmail.com

Abstrak

Proses kehamilan menyebabkan tubuh ibu mengalami perubahan dari kondisi sebelum hamil. Kondisi gizi seseorang dipengaruhi oleh status gizinya selama kehamilan, dengan kata lain status gizi ibu hamil sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatannya sendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi dan berat badan pada ibu hamil di Klinik Pratama Nurul Ummi. tembem. Sampel diambil secara accidental sampling sebanyak 22 ibu hamil, alat penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pendidikan gizi sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 16 orang (72,7%), setelah pendidikan gizi mengalami peningkatan pengetahuan gizi pada kategori baik sebanyak 22 orang (100%). dan sebelum pendidikan gizi sebagian besar berat badan ibu dilakukan. 22 ibu hamil berada pada kategori kurang (100%) dan setelah dilakukan penyuluhan gizi berat badan ibu hamil meningkat menjadi kategori normal sebanyak 12 orang (54,5%). Berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah memberikan pendidikan gizi. Diharapkan tempat penelitian dapat terus meningkatkan penyuluhan tentang penanganan gizi pada ibu hamil.

Kata Kunci: Kehamilan;Gizi;Berat badan

Abstract

The process of pregnancy causes the mother's body to experience changes from its pre-pregnancy condition. A person's nutritional condition is influenced by their nutritional status during pregnancy, in other words, the nutritional status of pregnant women has a very large influence on their own health. The purpose of this study was to determine the effectiveness of nutrition education on knowledge of nutrition and weight in pregnant women at the Nurul Ummi Primary Clinic. chubby. Samples were taken by accidental sampling as many as 22 pregnant women, the research tool used a questionnaire. The results showed that before nutrition education was carried out, most pregnant women had poor nutrition knowledge as many as 16 people (72.7%), after nutrition education there was an increase in nutritional knowledge in the good category as many as 22 people (100%). and before nutrition education most of the mother's weight was carried out. 22 pregnant women were in the less category (100%) and after nutrition counseling the weight of pregnant women increased to the normal category as many as 12 people (54.5%). Based on this study, it was concluded that there was a significant difference between knowledge before and after providing nutrition education. It is hoped that the research site can continue to improve counseling on handling nutrition for pregnant women.

Keywords: *Pregnancy;Nutrition;Weight*

Rekomendasi mensitasi :

Susilawati. 2021, Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Berat Badan Pada Ibu Hamil Di Klinik Pratama Nurul Ummi Medan Tembung. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 1 (2): 74-78.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita, dimulai dari proses fertilisasi (*konsepsi*) sampai kelahiran bayi. Proses kehamilan mengakibatkan tubuh ibu mengalami perubahan dari kondisi sebelum hamil (Aisyah, 2016). Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rawan akan masalah gizi. Hal tersebut bisa berakibat fatal bukan hanya untuk ibu tapi juga membahayakan janin di dalam kandungannya

Kondisi gizi seseorang dipengaruhi oleh status gizinya semasa dalam kandungan, dengan kata lain status gizi ibu hamil merupakan hal yang sangat berpengaruh besar terhadap kesehatannya sendiri dan sebagai prediksi *pregnancy outcome* untuk ibu dan status gizi bayi baru lahir

Menurut Depkes RI tahun 2019, prevalensi ibu hamil KEK yaitu 24,2%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah tahun 2010 terdapat 13,91% ibu hamil KEK (BPS, 2017). Menurut survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) 2012, dalam PRAKARSA *Policy Update* angka kematian ibu (AKI) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup (Emelia Ratnawati, 2017).

Kurang Energi Kronis (KEK) dan Anemia Gizi Besi (AGB). Pada tahun 2014, berdasarkan laporan Puskesmas, ditemukan Ibu hamil KEK sebanyak (2,90%) 308 orang, dari sasaran ibu hamil sebanyak 10.649. Jika dibandingkan angka tahun 2013 yang sebesar 4,30% maka prosentase ibu hamil menderita KEK mengalami penurunan. Jika dilihat angka di tiap kecamatan maka angka Bumil KEK terbesar ada di wilayah kerja Puskesmas

Ngoresan sebesar 8,6% dan angka Bumil KEK terkecil berada di wilayah kerja Puskesmas Pajang sebesar 0,4% (BPS, 2016).

Pertumbuhan janin dalam kandungan merupakan hasil interaksi antara potensi genetik dari ayah maupun ibu dan lingkungan intrauterin. Pertumbuhan janin dipengaruhi oleh faktor-faktor selama kehamilan, yaitu sakit berat, komplikasi kehamilan, kurang gizi, dan keadaan stress pada ibu hamil

Data dari di klinik Klinik Pratama Nurul Ummi Medan Tembung pada tahun 2020 terdapat ibu hamil yang memeriksakan kehamil 370 orang, dan tahu 2021 dari januari sampai apri sebanyak 142 orang, trimester I sebanyak 98 orang, dilakukan survey tanggal 19 Mei 2021, terdapat 5 orang ibu hamil, 4 orang diantaranya memiliki berat badan kurang. Setelah di wawancarai oleh peneliti, ibuk hamil tidak mengetahui gizi yang harus dipenuhi saat hamil.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti Efektifitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Berat Badan Pada Ibu Hamil di Klinik Pratama Nurul Ummi Medan Tembung Tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasy Ekspremen* dengan desain *pre- eksperimen dengan One Group Pretest Posttes design*, dan dilaksanakan di Diklinik Pratama Nurul Ummi Medan Tembung. Sampel diambil secara *accidental sampling* sebanyak 22 ibu hamil, alat penelitian menggunakan kuesioner.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh atau diambil langsung oleh peneliti terhadap responden sebelum dan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan. Cara pengumpulan data berisi urutan prosedural penggunaan alat penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Uji Paired T- Test

Edukasi gizi	t hitung	T table	Nilai korelasi	df	p
Sebelum	14,261	1,761	0,578	19	0,000
Setelah	16,672	1,761	0,633	19	0,000

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai t hitung sebelum edukasi gizi = 14,261 dan nilai p = 0,000 sedangkan nilai t hitung setelah edukasi gizi = 16,672 dan nilai p = 0,000. Nilai t hitung dari masing-masing intervensi > t tabel = 1,761, begitu pula nilai p < nilai α = 0,05, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara Pengetahuan Gizi Dan Berat Badan Pada Ibu Hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

1. Pengetahuan Ibu Hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Pengetahuan ibu hamil sebelum edukasi gizi mayoritas pengetahuan gizi ibu hamil termasuk dalam kategori cukup, Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan trimester III yang diperiksa di Klinik Pratama Nurul Ummi Medan Tembung berjumlah 22 orang. mayoritas berumur 20-30, Dengan bertambahnya umur akan terjadi aspek fisik dan psikologis (mental), dimana aspek psikologis ini taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa (Notoadmojo, 2013)

Penelitian yang dilakukan oleh (Supriasa,2012), menunjukkan sebagian besar responden yaitu sebesar 65,8% berusia antara 20-35 tahun. Usia ibu kurang dari 20 tahun menyebabkan alat reproduksi belum siap menerima kehamilan, sehingga mudah terjadi resiko pada kehamilannya (premature), sedangkan usia lebih dari 35 tahun alat reproduksi mengalami regenerasi sehingga mudah terjadi BBLR (Prawirohardjo, 2011). Makin muda usia ibu hamil resiko untuk melahirkan BBLR 2 kali lipat dari umur dewasa, karena akan terjadi kompetisi makanan antara janin dengan ibunya yang masih pertumbuhan (Supriasa & Nyoman D, 2012).

Dalam penelitian ini tingkat pendidikan ibu hamil sebagian besar dengan riwayat pendidikan SD, pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah dalam menerima konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif dan berkesinambungan. Pendidikan dapat meningkatkan kematangan intelektual seseorang. Semakin tinggi pendidikan formal akan semakin baik pengetahuan tentang kesehatan (Fiti Nadia, 2014).

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat. Tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik pula pengetahuannya, informasi juga akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Dengan mendapatkan informasi

yang baik dari berbagai media misalnya TV, radio, atau surat kabar maupun langsung dari teman maupun tenaga kesehatan maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang (Notoadmojo, 2013).

Rendahnya tingkat pengetahuan gizi dapat mengakibatkan sikap acuh tak acuh terhadap penggunaan bahan makanan tertentu, walaupun bahan makanan tersebut cukup tersedia dan mengandung zat gizi. Pengetahuan gizi setiap individu biasanya didapatkan dari setiap pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber. Contoh media massa atau media cetak, media elektronik. Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan cara membentuk keyakinan pada diri sendiri sehingga seseorang dapat berperilaku sesuai dengan kehidupan sehari-hari (Notoadmojo, 2013).

2. Berat Badan Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi gizi mayoritas Berat Badan ibu hamil seluruhnya dalam kategori kurang, Berat badan ibu sebelum hamil dan peningkatan berat badan selama hamil mempengaruhi pertumbuhan janin. Ibu dengan berat badan kurang 10-12,5 kg selama hamil dan LILA kurang dari 23 cm, seringkali melahirkan bayi lebih kecil dari pada bayi yang dilahirkan ibu dengan berat badan normal selama hamil secara bermakna berhubungan dengan berat badan bayi baru lahir (Suyanto, 2011).

Hasil penelitian setelah dilakukan edukasi gizi berat badan ibu hamil meningkat menjadi kategori normal, dengan rata-rata peningkatan berat badan ibu hamil TM II dan TM III pada kelompok perlakuan $2,23 \pm 0,813$ kg sedangkan rata-

rata peningkatan berat badan yang harus dicapai untuk TM II 3,6 kg dan TM III 6 kg.

Status gizi ibu hamil dapat diukur dari peningkatan berat badan ibu selama hamil berdasarkan BMI dan dari pengukuran LILA. Dengan pemberian edukasi gizi terhadap ibu hamil dapat meningkatkan berat badan selama hamil. Trimester pertama dan kedua peningkatan berat badan banyak disebabkan oleh kenaikan organ pendukung kehamilan, sedangkan pada trimester ketiga yang mempengaruhi peningkatan berat badan adalah pertumbuhan janin. Status gizi ibu hamil lebih tepatnya dinilai berdasarkan LILA yang normalnya pada wanita hamil $> 23,5$ cm (Supariasa dkk, 2012).

3. Efektifitas edukasi terhadap Berat Badan ibu hamil

Hasil analisis dengan uji *paired t-test* menunjukkan Berat Badan sebelum dan setelah edukasi gizi sebelum dan sesudah edukasi gizi diperoleh $t(df) = 14,261(19)$, Perbedaan $M = 4,25$, Perbedaan $SD = 1,333$ dan nilai $p = 0,000$. Nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi ibu hamil.

Peningkatan Berat Badan setelah dilakukan edukasi disebabkan karena responden mengetahui makan dan gizi dalam kehamilan, sehingga ibu hamil bisa mengatur makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan setiap harinya, hal ini sesuai dengan penelitian Sari (2018) Ada perbedaan berat badan sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi pada kelompok kontrol ($p = 0,000$) dengan rata-rata peningkatan berat badan ibu hamil sebesar $2,39 \pm 0,23$ kg. Menurut penelitian

Mediana (2018) ada pengaruh edukasi gizi dengan audio visual terhadap pengetahuan peningkatan Berat Badan.

SIMPULAN

Hasil hipotesis pada penelitian ini disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan kepada ibu hamil sangat mempengaruhi peningkatan berat badan ibu selama kehamilan sehingga pola hidup sehat tetap terjadi dan meningkatkan kesehatan janin selama masa kehamilan

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. (2016). *Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Konsumsi Makanan Berserat Pada Siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Badan Pusat Statistik (2017). Kabupaten Kulon Progo dalam Angka 2017. Badan Pusat Statistik Kabupaten Kulon Progo.
- Emmelia Ratnawati. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Erlangga: Jakarta.
- Fiti Nadia Sofi. (2014). *Karakteristik, Tingkat Konsumsi, Status Kesehatan, dan Status Gizi Lansia Peserta dan Bukan Peserta Program Bina Keluarga Lansia*, Jurnal. Jember: Universitas Jember.
- Soekidjo Notoatmojo. (2013). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Supriasa, Dewa Nyoman. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Suyanto. (2011). *Metodelogi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.